



The GREATEST in the WORLD

بريان لارشر

أعظم النصائح للنجاح الشخصى

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore
... ليست مجرد مكتبة



نصائح للنجاح الشخصى تعينك على ...

- التعرف على صورتك الشخصية، والإيمان بقدرتك على تعزيز فرص إحراز النجاح الذى تستحقه.
- فهم قوانين الجذب والإنجاز وكيفية تطبيقها بفاعلية فى الحياة.
- تنحية الماضى جانبًا، وإلقاء نظرة "خالية من أعباء الماضى" على نقاط قوتك وقدراتك.
- فهم الدلائل التسعة، والأسس الخمسة، والخصائص الأربع اللازمة لتحقيق حياة ناجحة ومتزنة.
- تحديد أهدافك وأحلامك فى الحياة، وإطلاق قدراتك الحقيقية لتحقيقها.



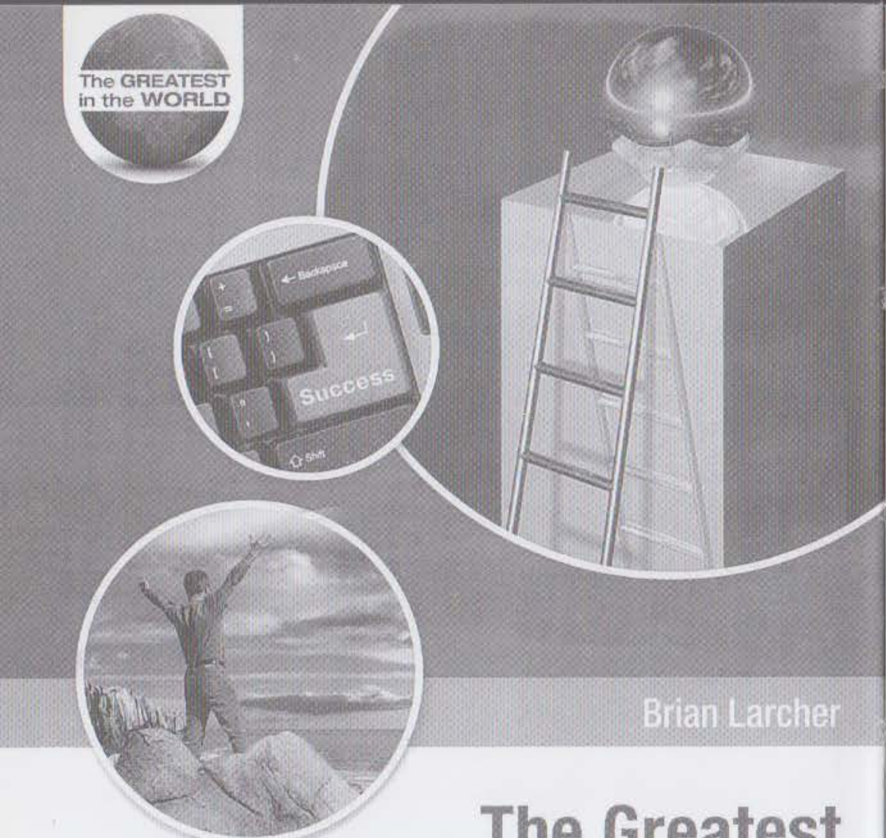
سلسلة صممها ستيف بروكس

www.thegreatestintheworld.com

أطلق العنان لشخصيتك الرائعة والناجحة! هناك العديد من الكتابات التى تتناول أسرار النجاح، ويغوص هذا الكتاب الصغير لـ بريان لارشر فى أعماق " حكمة النجاح". وهو مزود بكل ما هو قيم من وسائل المساعدة، والنصائح المتعلقة بالنجاح فى كل مناحى الحياة، بدءًا من المنزل والعائلة ووصولا إلى العمل، والتجارة، والرياضة. فكيف كنت ستدير شئونك بدونه؟!

6 281072 061517
282204525

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE



Brian Larcher

The Greatest Personal Success Tips in the World

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية – قطر – الكويت – الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على:

jbpublications@jarirbookstore.com

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من اي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة وإحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معيّنة، فإننا نعلن بكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

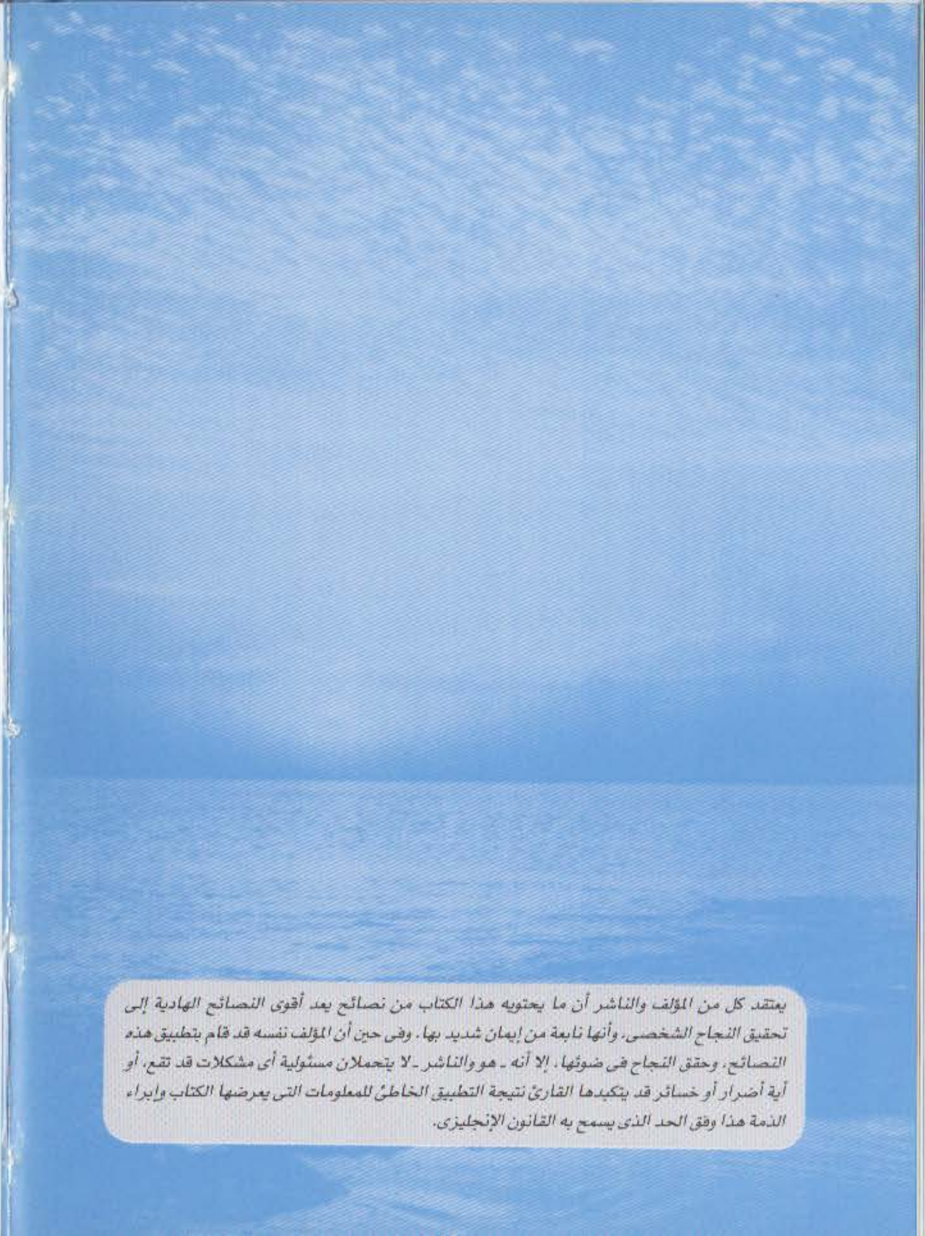
الطبعة الأولى ٢٠١٠

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ – تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+ – فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

إلى أبى، أرثر روبرت سميث لارشر
(بوب) ـ الرجل الذى أعتبره نموذج النجاح.

إلى أمى، جويس موريل كليرا لارشر
(التى كان التفاؤل دائما جزءاً من طبيعتها!) والتى يحتذى
الجميع بشجاعتها، وقوة شخصيتها.

إلى نيكولا، وكلويه، وليلى، لما قدمنه لى من تشجيع متناه،
واهتمام، وحماس، وحب.



المحتويات

تمهيد

حين قال لى بريان لارشر إنه يُعد كتابا عن النجاح الشخصى بهذا الحجم، عجزت عن أن أدرك كيف يمكن تركيز هذا الموضوع الكبير فى كتاب صغير كهذا، ولكن ها هى النتيجة تتحدث عن نفسها.

لقـد أعد بريان مقدمة رائعة وممتعـة والتى تعد بمثابة دليل إلى كم هائل من موضوعات وأسرار النجـاح الشخصى. وبمجرد اطلاعك علـى إحدى هذه الأفكار ستجد نفسـك متشوقا للاطلاع على المزيد منهـا، وهذا أمـر عظيم؛ لأنك لو أخذت تلـك الخطوات الأولى على نحـو جـاد، وتابعـت الأمر بالمزيـد من القـراءة لبعضـ الكتب التى يوصـى بريـان بقراءتهـا، بالإضافـة إلى العديـد مـن الإصدارات الأخرى، ستكون فى الطريـق الصحيح لتحقيق النجاح الذى ترغبه وتستحقه.

لتكن لديك فقط رؤية واضحة عن أهدافك، ولتكن مؤمنا بنفسك، ولا تيأس أبدًا، مع أطيب التمنيات بأن أراكم فى المقدمة دائماً!

بوب ستافورد

رسالة الكاتب ...

كم كنت سعيدا حين وافق "بوب ستافورد " على كتابة تمهيد لهذا الكتاب. فهو الشخص الرائع، والرجل العصامى، والمليونير الكبير الذى مازال يخصص بعضاً من وقته من أجل تعليم العديد من الناس مهارات القيادة. وفى هذا السياق يكون من حقى أن أطلق عليه مرشدى وصديقى الشخصى. ولقد أعان بوب ـ على مدار الثلاثين عاماً الماضية ـ آلاف الأشخاص على تحقيق الاستقلال المالى، فهو حقا مرشد للقادة.

تعريف النجاح:

أن تضحك كثيرا؛ أن تنال احترام الكبار وحب الصغار؛ أن تنال استحسان الأمناء من النقاد وأن تتحمل خيانة الزائفين من الأصدقاء؛ أن تقدر الجمال؛ أن تدرك أفضل ما يتسم به الآخرون؛ أن تقدر نفسك حق قدرها؛ أن تترك أثراً فى هذا العالم، سواء تمثل ذلك فى إنجاب طفل سليم الصحة، أو تحويل قطعة أرض إلى حديقة، أو التخلص من أحد الظروف الاجتماعية السيئة؛ أن تلعب وتضحك بحماسة، وتغنى بحبور؛ أن تدرك أن حياة شخص واحد صارت أفضل لأنك كنت جزءًا منها.. ذلك هو النجاح.

" رالف والدو إيمرسون"

كلمات قليلة من "بريان" ...

يعد هذا الكتاب بمثابة تلخيص للعديد من الأعمال والاقتباسات والأقوال المأثورة، عن موضوع النجاح الشخصى. ومع ذلك فهو لا يشتمل على كل شىء. فقد يكون لديك نواح أخرى تفضلها، أى أمور أخرى نجحت فيها، فإن لم تجدها بهذا الكتاب، فقم بزيارة موقعنا الإلكترونى من فضلك وأخبرنا بها (www.greatestintheworld.com). والآن دعونا نتطرق إلى كيفية تعزيز فرص النجاح الشخصى.

لا يتأتى تحسين الذات لمعظمنا بسهولة، فالنجاح أمر مكتسب، وليس فطرياً.

وتتجسد أولى خطوات النجاح فى أن تتقبل نفسك كما هى، وأن تنتابك مشاعر الإعجاب ـ بل والحب ـ تجاه نفسك كما هى. يلى ذلك الرضا عن الأسلوب الذى وصلت به إلى ما أنت عليه الآن حتى يكون بمقدورك أن تتحرر من إرث الماضى، وأن تفعم نفسك بحالة من الانتعاش، وأنت تنظر إلى نقاط قوتك وقدراتك. وبعد ذلك، انظر فى هدوء واسترخاء إلى موضعك فى الحياة الآن، وإلى الموضع الذى ترغب فى الوصول إليه، وما تحتاج لأن تكونه، وتعرفه، وتحققه من أجل الوصول لهذا الموضع. وقد يتطلب هذا منك أن تبقى وحدك لوقت بسيط، بعيدا عن زخم الحياة اليومية. قد يبدو لك هذا صعبًا، لكن الأمر يستحق ذلك حقًا.

والآن، ما إن تتكون لديك رؤية واضحة عن المكانة التى ترغب فى الوصول إليها، والشخص الذى يجب أن تكونه من أجل أن تحيا هذه الحياة، تستطيع أن تضع خطة تحدد فيها نهجًا تتبعه من أجل تحقيق هذا النجاح.

ولتكن أولى خطوات هذه الخطة أن تذهب بعقلك إلى المكانة التى تبغى الوصول إليها، وأن تتخيل نفسك هذا الشخص الذى قد أحرز النجاح بالفعل، وسوف يكون النجاح حليفك.

وفى النهاية أتمنى لك النجاح والسعادة والصحة لكى تستمتع بها.

بريان

يعتمد النجاح فى كل شىء
على الإعداد المسبق،
وبدون هذا الإعداد
يكون الإخفاق مؤكداً.

كونفوشيوس، ٥٥٠–٤٧٨ ق. م.

أسس وأطر النجاح



الفصل ١

أسس وأطر النجاح

لابـد أن نبنى صورة قوية وإيجابية عن النفس، فمن السهل علينا أن نقـول لأنفسنا إن شيئا مـا يستحيل تحقيقه، أو إننا لا نمتلك الخبرة المناسبـة لتحقيقـه، ولكن ما نفعلـه حقا فى هذا الحالـة ليس سوى استدعاء للأوقات التى حاولنا فيها تحقيق ما نريد ولم تكن النتيجة مرضيـة، أو التفكير فيما مـر به شخص آخر من تجـارب، ومن ثم إعاقة قدرتنـا على التقدم نتيجة فشل هذا الشخص. لابد أن نسعى إلى بناء رؤية لا حدود لها من الإنجازات. وليكن ذلك الآن!

ويذكر الكاتب العظيم "ديباك شوبرا" ثمانى نقاط رئيسية تهدر الوقت، وتطيح بأى نهج سليم؛ ومن ثم فلابد من تجنبها:

القلق من المستقبل؛ التفكير الدائم فى الماضى؛ الندم على أخطاء سابقة؛ إعادة إحياء أحداث الأمس؛ توقع ما قد يحدث غدا؛ التسابق مع الزمن؛ إطالة التفكير فى أن كل شىء محدود بوقت؛ مقاومة التغيير.

إننا بحاجة لتبديد الخوف من الفشل، وأن ندرك أنه ما من تجربة يكون الفشل هو النتيجة الوحيدة لها. ومن ثم فمن الممكن لنا أن نأتى بالنتيجة إلى طاولة البحث، ونقوم بعملية تقييم للأسباب التى أدت إلى وصول الأمور إلى هذا الوضع، وأن نحاول من جديد بالمزيد

من الثقة. فإنها لحقيقة واقعة أن أيًا مما نقوم به لابد أن تكون له نتيجة، ولكن كل ما فى الأمر هو أننا لن نحصل دائما على النتيجة التى نرغبها.

لابد أن نؤمن بقبول الأشياء على أساس أنها نتيجة لما قد فعلناه، وذلك حتى يكون بمقدورنا أن نتقبل قدرتنا على تغيير مستقبلنا. إننا بحاجة للبحث عن تحديات وأن نعمل بأقصى طاقتنا من أجل تحقيق أهدافنا حتى يتسنى لنا معرفة من نكون وما يمكننا أن نحققه، وحينها فقط سوف نكتشف حقيقة أنفسنا.

قاعدة الدلائل التسع

هناك العديد من المرشدين الذين يقدمون أفكارًا عن الطريق إلى النجاح، ورغم أن كلاً منهم يعرض خططًا إرشادية متنوعة للساعين الجادين إلى النجاح، إلا أن هذه القاعدة تقدم لك قائمة تحقق يسيرة:

١. أن تكون فى المكان المناسب.

٢. أن تكون مع الأشخاص المناسبين.

٣. أن تقوم بالاستعدادات المناسبة.

٤. أن تبدو أنيقًا وقويمًا.

٥. أن تمتلك الأدوات المناسبة.

٦. أن تمتلك توجهًا ذهنيًا سليمًا.

٧. أن تمتلك قدراً مناسباً من المعرفة.

٨. أن تكون أقوالك مناسبة.

٩. أن تحقق النتائج المناسبة.

القوة الشخصية

يقال إن هناك تسع سمات للقوة الشخصية، فحاول جاهدا أن تكون:

١. إيجابيًا.

٢. مقنعًا.

٣. صبورًا.

٤. دقيقًا.

٥. مهذبًا.

٦. منظمًا.

٧. مستعدًا.

٨. منضبطًا.

٩. عمليًا.

ويعد تحقيق الإشباع الشخصى أحد العناصر الرئيسية لتحقيق النجاح الشخصى. ولكى يغمرك هذا الشعور لابد أن تكون قد وصلت بنفسك إلى مستوى معين من القوة الداخلية، والتى غالبًا

مـا يطلق عليها القوة الإيجابية الشخصيـة. وأفضل سبيل لاكتساب هذه القـوة يتمثل فى الإكثار من التدريبات المتكررة، وكما هو الحال فـى التدريبات الرياضية التـى يقوم بها الرياضـى لتقوية عضلاته البدنيـة، فإننا بالمثل بحاجة لتدريب "عضلاتنـا الذهنية" من أجل المتابعـة الاعتيادية والتلقائية لسير الخطـة الموضوعة، دون التفكير الواعى فى خطواتها، أيا كانت الظروف المحيطة بك.

وينطلـق هـذا المفهـوم مـن إدراك الفـرد لانطـواء كل لحظـة من لحظـات الحيـاة على قدرة إبداعيـة لا حدود لهـا، وأن الكون يتسم بوفـرة متناهيـة ويمكنـك أن تنهل منها مـا تريـد، واكتسابنا للقوة الإيجابية الشخصية فـى هذه الحالة يعزز قدرتنا على تحديد طلب كامـل وواضح ودقيق يمكِّن الكون من تلقى رسالتنا وتفسيرها بشكل صحيـح. ومن ثم يتسنى لنـا تحقيق كل ما نرغبه من خلال التطبيق الصحيح للقوة الشخصية. ولكن هناك تنبيهاً مهماً: تأكد من أن ما تطلبـه هو مـا ترغبه حقاً؛ وذلك لأنه عندما يتـم تقديم هذا الطلب بالشكل السليم تتم الاستجابة له.

وفى هذا السياق عليك أن تبدأ بأمور بسيطة لتتدرب عليها، وتؤسس بداخلـك اعتياد الإنجاز، وفى غضون فترة وجيزة سيكون بمقدورك تحقيق نتائج مذهلة. ويتفاوت قصر أو طول المدة التى تستغرقها هذه العمليـة من شخص لآخر، ولكـن الأمر يتوقف على مستوى تحديدنا للعوائـق أو الصعوبـات التى واجهتنا فيما مررنا بـه فى الماضى من تجـارب فاشلـة، وإحباطـات، وقيود، غـير أنه من خـلال التجاهل

الفعلـى لكل هذه الأشياء، وتحقيق المكاسب الإضافية التى تتأتى من الاستخدام الناجح لهذا الأسلوب، ستتولد لديك نتائج إيجابية أكثر وأكثر.

الأسس الخمسة

يقال إن هناك أسساً خمسة للنجاح:

١. أن تنفصل عن "إرث الماضى".

٢. أن تتواجد احتياجات الحياة اليومية ببؤرة رؤيتك، وأن تكون قادرا على التركيز على ذاتك الداخلية.

٣. أن تعرف من تكونه، وما الذى تحتاج إلى أن تكونه، والنجاح الذى تستحقه.

٤. أن تمتلـك صـورة ذهنيـة واضحة ومجملـة؛ أى رؤيـة واضحة لأهدافك.

٥. أن تنظر إلى صورتك الذهنية الواضحة والمجملة على الأقل سبع مرات يوميا.

ثمانى نصائح للوصول إلى القمة

١. تخير معلميك بحكمة.

٢. اعمل دائما لدى الناجحين.

٣. كوِّن مجموعة صغيرة من المتميزين حولك.

٤. استعن بمن يتسمون بالبراعة ليشاركوك العمل.

٥. ليكن لديك تصور ذهنى واضح ومجمل عن أهدافك.

٦. كن على دراية بكل جوانب عملك، أو الخدمة التى تقدمها.

٧. ساعد الآخرين على تنمية إنجازاتهم وقدراتهم.

٨. ابتهج لنجاح هؤلاء الذين ساعدتهم على النجاح.

"ستكون كل الخصائص اللازمة لتحقيق النجاح بحوزتك فعليًا إن أدركتها، وتبنيتها، وطوَّرتها، واستخدمتها."

"زيج زيجلر"

الحياة الناجحة حياة متوازنة

ما الشكل الذى تبدو عليه حياتك اليوم؟ فلو كان بوسعك تخيل أن كل خاصية من الخصائص الأربع الأساسية للحياة تشكل أحد أضلاع مستطيل، فما الشكل الذى سيبدو عليه هذا المستطيل؟ هذه الخصائص بدنية، وذهنية، واجتماعية، وروحية. فإن شكل كل منها أحد أضلاع المستطيل، فكيف سيبدو المستطيل الخاص بك؟

الخصائص الأربع

ألق نظرة سريعة على الخصائص الأربع للحياة وسل نفسك:

أ. **بدنية**

هل أنا بحالة بدنية جيدة؟ وإن كانت الإجابة بلا، فما الذى سأفعله فى هذا الشأن؟ما نقاط الضعف التى سأتغلب عليها فى هذا العام؟ وكيف يمكننى تحسين نظامى الغذائى؟

ب. **ذهنية**

هل أتمتع بتوجه ذهنى سليم؟ هل لدىّ رؤية قوية واستباقية للحياة؟ وإن لم تكن الحال كذلك، فما الذى يمكننى فعله من أجل التحسن فى هذا الصدد؟ وما العادات السيئة التى ينبغى علىَّ التخلص منها الآن؟

ج. **اجتماعية**

هل أتمتع بشخصية جذابة؟ هل يرغب الآخرون فى التواجد معى؟ هل أنا محل ثقة عائلتى، وأصدقائى، والمحيطين بى؟ هل

يمكننى فعل المزيد فى هذا الشأن؟

د. **روحية**

ما مدى أمانتى؟ هل أنا شخص يعتمد عليه، وهل يثق الآخرون بى؟ هل لدىَّ قضية أحيا من أجلها؟ هل تستهوينى المشاركة فى الأعمال الخيرية؟ هل أتمتع بشجاعة أدبية؟ ما الذى أفعله من أجل تعزيز حالتى الروحية؟

سبع خطوات رئيسية لصورة أفضل للذات

١. كن يقظًا، وإيجابيًا، وتوقف لتحكم سيطرتك على الأمور.

٢. استرخ وتخلص من أى انتقاد للذات.

٣. ابتسم وتحلَّ بالثقة.

٤. تخيل الاستجابة التى تريدها من الطرف الآخر.

٥. اسمع كلماتك قبل النطق بها.

٦. أعد النظر فى أهدافك وصورتك الذاتية.

٧. كن الشخص الذى تتخيل أنك بحاجة لأن تكونه.

يزداد تقديرك لذاتك حين:

١. تتقبل نقاط القوة والضعف لديك مقارنة بالآخرين.

٢. تدرك أن باقى الأشخاص مختلفون عنك، وأن تقبل هذه الاختلافات.

٣. تستجيب للآخرين دون نقد.

٤. تجيد اتخاذ القرارات المرتبطة بآخرين.

٥. تتمتع بثقة فى التعامل مع الآخرين.

٦. تستطيع تحديد اختياراتك حتى وقت انتقاد الآخرين لك.

٧. يمكنك التعامل مع الخلافات دون أن تحمل ضغينة.

٨. تبدو لطيفا وهادئا فى تعاملك مع الآخرين.

٩. تنعم بعلاقات مشبعة.

الركائز السبع للإنجاز

كثيراً ما يقال إن هناك سبع ركائز يقوم عليها الإنجاز:

١. **الوعى**

أن تكون واعيا بمن تكون ومن الشخص الذى ترغب أن تكونه.

٢. **التقبل**

أن تعرف ما تريد أن تنجزه.

٣. **التطبيق**

أن تعرف كيف يمكنك إنجازه.

٤. **النشاط**

أن تحدد مدى الإنجاز الذى ينبغى عليك تحقيقه، ثم تضيف إليه القليل.

٥. **الربط الذهنى**

أن تنظر إلى الآخرين لتعرف من أنجز ذلك قبلك، فتتوحد معه.

٦. **الاتحاد**

أن تحدد الشخص الذى ترغب فى أن يشاركك، والشخص الذى ترغب فى إشراكه فى نجاحك، مما سيؤدى فى النهاية إلى:

٧. **الإنجاز**

ما تحصل عليه - النجاح.

أبجديات النجاح

أ — اسأل نفسك عن طبيعة الشخص الذى ترغب أن تكونه.

ب — كن الشخص الذى تريد أن تكونه، وكن على أفضل حال بمقدورك أن تكون عليه.

ت — ابتهج لنجاحات الآخرين وسوف يساعدونك على تحقيق نجاحك.

ث — اطوِ الماضى وتطلع إلى المستقبل.

ج — علم نفسك التغيير.

ح — اعثر على السعادة فى كل مكان.

خ — احصل على ما تستحقه، واستحق ما تحصل عليه.

د — تمتع بحياة مبهجة، وشارك الآخرين إياها.

ذ — تخيل نفسك ناجحًا وسعيدًا.

ر — لا تيأس مهما حدث.

ز — اعلم أنك شخص مميز.

س — تحرر من المخاوف.

ش — قم كل يوم ببعض التحسينات الشخصية.

ص — لا تستخف مطلقا بقدراتك.

ض — تغلب على هموم الماضى وعذاباته.

ط — أسعد من توليهم رعايتك.

ظ — تحرَّ النزاهة فى كل شىء.

ع — صمم على أن تكون حياتك ذات قيمة.

غ — ابتسم وانشر السعادة فيمن حولك.

ف — اغتنم كل لحظة وعشها بكل ما فيها.

ق — تفهم التغيرات التى تحدث لك.

ك — دلل على صحة معلوماتك وتأكد مما تشتمل عليه من حقائق.

ل — كن واعيًا ومفعمًا بالحيوية.

م — تفحص كل الحقائق.

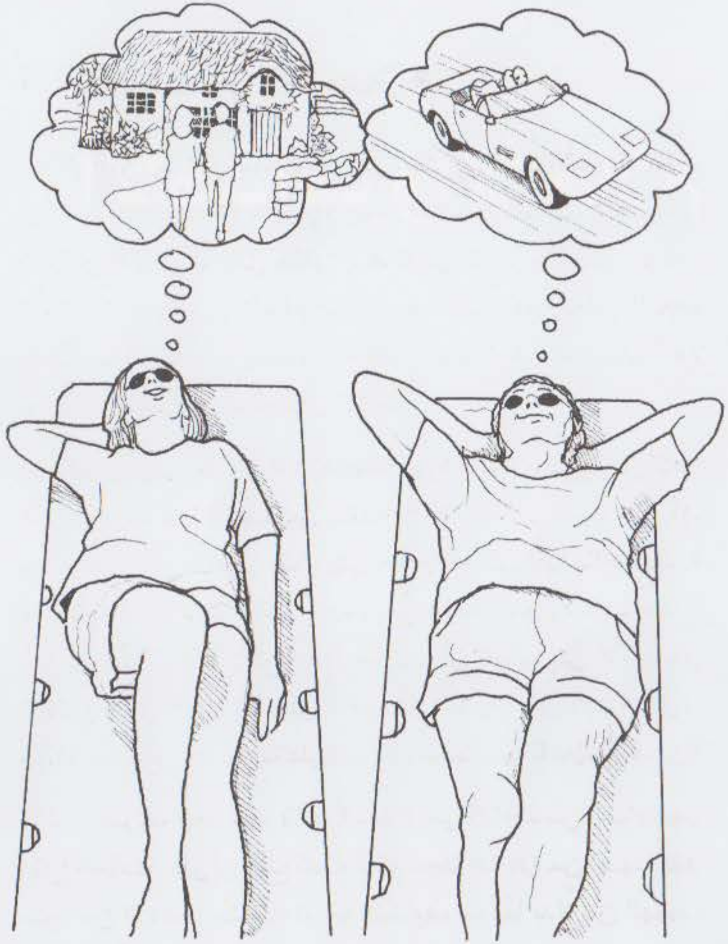
ن — أنت تعرف أن بمقدورك فعل ذلك.

هـ — ركز على نقاط القوة لديك.

الأهداف والأحلام

إنْ دخلتُ فى السباق،
فهل ينبغى علىَّ تخفيف
السرعة عند الاقتراب
من الهدف؟ أم ينبغى علىّ
زيادة السرعة لأقصاها؟

ديوجينيس، ٤١٢-٣٢٣ ق.م.



الفصل ٢

الأهداف والأحلام

من المهم أن نمسك بزمام الأمور الآن، حتى إن كانت الأمور قد بلغت حدا بعيدا من التدهور الذى ينتابنا معه الشعور بالفشل. فى الواقع، قد يكون الشعور بالفشل حافزًا يدفعنا إلى التغير والتحسن. وحين لا تكون النتيجة هى النجاح الذى نرغبه فقد يكون تحليل السبب مفيدًا. فما الذى لم يحدث؟ ما الذى يمكننا أن نفعله على نحو مختلف؟ وكيف يمكننا تحسين النتيجة؟

إن الفشل مجرد كلمة، وإذا تخلصنا من الكلمة، ونظرنا إلى الأمر من منظور مختلف، فسيكون بمقدورنا التغلب على الخوف تمامًا. وخير مثال على ذلك أن ننظر إلى إنجازاتنا على أنها نتاج لسلسلة من الأحداث. وإذا نظرنا إلى الأمور من هذا المنظور، فسوف نصبح أكثر هدوءًا تجاه النتائج الحالية، ذلك أن النظر إلى الأمور من الخارج يمكن أن يعرفك على الكثير من الأشياء التى كنت تجهلها. وليتنا نستطيع رؤية أنفسنا على نفس النحو الذى يرانا عليه الآخرون!!

فأفضل طريقة يتغلب بها قائد السيارة على الخوف من القيادة بعد وقوع الحادثة، هى أن يضع نفسه أمام عجلة القيادة من جديد؛ فقد يكون من الأفضل حقا أن تواجه المخاوف سريعًا بدلاً من الهروب منها إلى أن تتزايد قوتها حتى تبتلعنا.

والعديد من الشركات الآن تستعين بمسابقات التنمية الشخصية مثل مسابقة المشى على الأحجار الملتهبة، لكى يعينوا الأفراد على التيقن بشكل شخصى من قدرتهم على تحقيق ما قد بدا لهم من قبل مستحيل التحقيق. فمن خلال قبول التحدى وتحقيق الإشباع الشخصى فإننا نرسخ بداخلنا اعتياد النجاح، ونبدد بداخلنا الخوف من الفشل.

مهمة مدى الحياة

إن جعلت النجاح هدفك، فقد تفشل على المدى البعيد فى تحقيقه، ولكنك إن طمحت إلى أهداف يمكن تحقيقها، فسيغمر النجاح حياتك كلها.

تحديد الهدف

ركز على رؤيتك للنجاح، وانظر إلى نفسك على أنك محقق هذا النجاح، وضع كل الاعتبارات الأخرى فى المقام الثانى بعد تحقيق هدفك.

انظر إلى كل هدف على أنه مرحلة انتقالية تقودك إلى الأخرى فى رحلتك عبر منحدرات الحياة. انتقل بحذر، ولا تنتقل من مرحلة إلى مرحلة تالية إلا حين تعلم فى قرارة نفسك أن لديك الوسائل المناسبة التى تمكنك من الحفاظ على توازنك أثناء تحقيق الهدف. ولا تحاول تخطى المراحل فتسقط.

نصيحة سريعة

الصورة الذهنية للنجاح

سيطر على ذهنك وحاول أن تستدعى بشكل حماسى الصورة المطبوعة بذهنك عن نفسك وأنت ناجح أو وأنت تحقق أهدافك. ضع تلك الصورة نصب عينيك، ولا تدعها تتلاشى. ومن خلال ذلك سيبحث لك العقل عن حلول لتتغلب على المشكلات التى تعترضك حتى تصبح تلك الصورة واقعاً ملموسًا.

تأسيس فريق

أسس لنفسك فريقا من المساعدين وكن قائدهم نحو الإنجاز؛ ففريق العمل يزيد من إمكانية تحقيق الحلم!

ماهى صورتك الذهنية الواضحة والمجملة؟

كن متحمساً ومبتهجًا بشأن تحقيق أهدافك، وكوّن صورة واضحة ومجملة عن هذه الأهداف. ما تلك الصورة؟ وكيف تبدو؟ وما الذى تقدمه لك هذه الصورة؟ من يستفيد غيرك من هذه الصورة؟ ما شكلها؟ هل يمكنك رؤيتها بعين العقل؟

قم بتجميع المشاهد واللقطات الخاصة بصورتك الذهنية الواضحة والمجملة وانظر إليها كل يوم مرات عدة. فسوف يعينك ذلك على

ترسيخ رغبتك، ويعزز من إيمانك بنفسك، وذلك لأن بمقدورك تحقيق هذه الأهداف وسوف تحققها بالفعل. فإنك جدير بالنجاح.

حاول أن تكون واعيًا بالمشاهد واللقطات التى تشكل الصورة الذهنية الواضحة والمجملة، تأمل تلك المشاهد واللقطات عند استيقاظك فى الصباح واحرص على أن تكون هى آخر ما تراه عيناك قبل النوم.

نصيحة سريعة

انظر إلى أهدافك كصور

تعرف على الأهداف التى تبتغيها من الحياة، وليكن لديك تصور ذهنى واضح ومجمل عن تلك الأهداف. وحاول تكوين صور لنتائج تحقيقك لهذا النجاح، وحاول أن تضع هذه الصور فى كل مكان يمكنك فيه رؤيتها.

التصميم

غالبا ما تتوقف النتائج على مدى تصميمك على الفوز. فالقوة التى يبلغها من يتسمون بالتصميم إنما تنبع من الأساس القوى للحياة المتوازنة التى يحيونها لدرجة أنهم يبدون كأن قدراتهم تفوق البشر.

وعدم قدرتهم على قبول الهزيمة والتى تتوافق مع تصميمهم المتناهى والراسخ على النجاح يطيح بأى عراقيل قد تعترض سبيلهم.

مواءمة طاقتك

عليك من وقت لآخر أن تمنح نفسك بعض الوقت لكى تعيد النظر فيما حققته من نجاحات وما قمت به من أعمال، وأن تقوم بمطابقتها مع أهدافك والخارطة التى وضعتها لإنجازاتك. وإن اقتضت الحاجة، فعليك أن تقوم ببعض التعديلات فى طاقتك من أجل العودة إلى المسار الصحيح.

نصيحة سريعة

أكد على الإيجابيات

بعد الاطلاع على عدد من الطرق الخاصة بوضع الأهداف والخطط الخاصة بتحقيق تلك الأهداف، وكذلك تفهم كيفية التصدى لها بطاقة وحماسة عالية، فمن المهم أيضًا أن تمعن النظر فى أى سلوك سلبى قد يعرقل سبيلك. فلن يمكننا على سبيل المثال أن نستمتع بمذاق الطعام الطازج أو رائحته الشهية، إن لم ننظف المائدة جيدا من آثار الطعام السابق.

كن صادقا مع نفسك

من المهم أن نتأمل أنفسنا وأن نتعرف على طبيعة سلوكياتنا، وما إن كانت هذه السلوكيات سليمة ومناسبة لتحقيق النجاح الذى نرغبه. فلا بد أن تتوافق سلوكياتنا مع قيمنا الشخصية. بعبارة أخرى، إذا قمنا بعمل لا يتوافق مع طبيعة أنفسنا، فدائما ما ستقابلنا مشكلات

فى محاولة القيام به. والآن يمكننا القول إن القيم جديرة بالاهتمام، وليس من الصحيح أن نقوم بتغيير هذه السلوكيات الآن، بل قد يكون حدوث ذلك على مدار عدة أسابيع مناسبًا، إلا أن ذلك قد يوهن من قدرتنا على التصميم؛ وكل ما قد يحدث فى هذه الحالة أنك ستمضى قدما فى سبيلك بتبريرك هذا السلوك السيئ لنفسك؛ إما بقولك إن هذا السلوك قد مارسته لمرة وحيدة، أو إن هذا السلوك كان سليما تحت ظروف معينة.

لا تبخل بأى جهد

تكمن مشكلة هذا السلوك فى إزعاجه الدائم لعقلك الباطن، وسوف يطيح بفرصتك فى أن تجعل نفسك على الطريق الذى ترغبه. وأيا كانت القيم التى تعتنقها، فيجب عليك أن تحرص كل الحرص على تبنى ما هو ملائم لك. وينبغى عليك أن تقوم بالتطبيق العميق والحقيقى لهذه السلوكيات الشخصية كى تصبح ناجحًا فى كل مناحى الحياة، وتكون فخورا بنجاحك. أما إخفاء كل ما لا ترغب فى أن يعرفه الآخرون فسيقيدك أنت شخصيًا. فإن كنت مثلاً فى بيئة عمل، فعليك تبنى قيم خدمة العملاء التى تتناسب مع طبيعة عملائك. فلو أنك تخيلت نفسك أحد هؤلاء العملاء، فهل ستشعر بأنك كنت عادلاً تجاه نفسك؟

كن على مستوى التحدى

ضع نفسك فى حالة من التحدى - قم بتحديد أهدافك وكرس

نفسك لتحقيق تلك الأهداف.

قم بتحديد أهداف واقعية، لا هى غاية فى اليسر، ولا هى مستحيلة: فقط تكون واقعية وتغلب على هذا النوع من التحديات وستجد نفسك سعيدا وناجحًا.

وإن كانت تحدياتك كبيرة للغاية، فعاود النظر إليها، وحاول أن تجزئها إلى أجزاء يمكن تحقيقها. فلا يمكنك على سبيل المثال أن تأكل جملاً مرة واحدة، ولكن يمكنك أن تفعل ذلك بعد فترة من الوقت إن قمت بتقطيعه إلى قطع.

خطوة بخطوة

حاول أن تنظم أهدافك فى شكل مراحل متتالية أو على شكل خطوات تدريجية، وبذلك يمكنك أن تحرز قدرًا كبيرًا من النجاح من خلال تحقيقك للعديد من الأهداف الصغيرة المتتابعة.

إن التخطيط للنجاح يبدأ بتنظيم عقلك حتى تدرك الأمور التى ينبغى عليك القيام بها، يلى ذلك التخطيط لكل خطوة فى ضوء هدف عظيم ترسمه، فالإخفاق فى التخطيط لا يقل سوءًا عن التخطيط للإخفاق.

كن طموحًا

بإمكاننا تحديد حجم حلولنا؛ فنحن أشبه بالسمكات الذهبية التى يسمح لها باختيار حجم الوعاء الذى تعيش فيه. ذلك أن مدى رؤيتنا

يحدد نطاق عالمنا. فتضييق نطاق الأفكار يؤدى إلى حصر حدود الفشل، أما توسيع نطاق الأفكار فيؤدى إلى إنجازات تتخطى أقصى أحلامنا.

اطمح إلى تخطى التوقعات

من خـلال تحقيـق مستوى عالٍ مـن إرضـاء العمـلاء؛ فإنك تقدم لنفسـك نصيبًا كبيرًا من السعادة. ولكن مـن المهم أن تقوم بتقييم نفسك لا فى ضوء مدى وصولك إلى حد الكمال، بل فى ضوء الأعمال الإضافيـة التى تحتـاج إلى القيام بها بشكل يومى مـن أجل تحقيق أهدافـك؛ فاحرص على إعـادة تقييم هذه الأعمـال بشكل منتظم، ومـدى توافقها مع هدفـك الأساسـى، وقيمك. ومن ثـم فلا ينبغى عليك أن تضحى بقيمـك من أجل تحقيق أهداف قصيرة المدى وإلا فلن تشعر بالسعادة تجاه ما تحققه من نجاح.

اكتب سيناريو النجاح

يمكننا الاستعداد لتتويج أنفسنا بالنجاح من خلال التدرب على زيادة القوة الإيجابية لشخصيتنا. أليس الشعور بأنك الشخص الذى يكتب سيناريو حياته ويقوم بنفسه بخلق مشاهدها شعورًا رائعًا؟ يمكنك أن تتحكم فى كل شىء وترسم لنفسك النتائج الإيجابية التى تحتاج إلى تحقيقها من خلال تطبيق التوقعات التى رسمتها بخيالك. صمم على تحقيق هذه التوقعات، وتخيل نجاحك فى تحقيق النتائج على نحو يتوافق مع الواقع.

على سبيل المثال، إن كنت بصدد الذهاب إلى مقابلة عمل، فمن الضرورى أن تؤمن باحتمالية النجاح، وأول ما ينبغى عليك فعله فى هذا الشأن أن تتأمل ما تشتمل عليه حياتك الماضية من أحداث وتستدعى ذكرى حدث ناجح، وتذكر كيف كان شعورك وقتها، وقم بترسيخ كل مشاعر السعادة والنجاح بعقلك الحاضر، وقل لنفسك: إن هذا سيكون شعورك الآن. وبعد ذلك تذكر شعورك أثناء دخولك إلى مقابلة العمل، وأنت تحيى من يُجرى معك المقابلة. ولتجعل مشاعر السعادة والطمأنينة تغمرك لمعرفتك أن ذكرى النجاح الذى حققته فى الماضى تعمل من أجلك وتساعدك على تحقيق النجاح فى الحاضر. وبهذه الطريقة يمكنك أن تهيئ مركز القوة الشخصية الإيجابية ليعزز من احتمالات النجاح لديك.

المقولات والنصوص

إن قال أحد الحقيقة،
فهو على يقين بأن
الحقيقة سوف تظهر
عاجلاً أم آجلاً!

أوسكار وايلد، ١٨٥٤– ١٩٠٠



الفصل ٣

المقولات والنصوص

نحن بحاجة إلى أن نأخذ المبادرة، وألا ننتظر إلى أن تسنح لنا الظروف بأن يتواجد كل شيء في موضعه. إننا نمتلك القدرة التي تمكننا من النجاح في أي منحى من مناحي حياتنا، وما نحتاج إليه، هو أن نقر بامتلاكنا لهذه القدرة، وأن نقوم بتطبيقها بحماس، وعندئذٍ سوف نحقق النجاح. ولكي نعزز من وجود جو من التفاؤل الصحي وتوقع النجاح لابد لنا من النظر إلى أحلامنا على أنها واقع، أي أن نتخيل أنفسنا ونحن نستفيد من الشيء الذي نرغبه. حاول أن تجعل الأمر واقعيًا قدر الإمكان، وسوف يرسخ إيماننا بذلك من طابع الإنجاز بداخلنا وسيدفعنا إلى العمل ونحن مفعمون بالطاقة والحماس.

اجعل هدفك دائمًا نصب عينيك، وعليك مراعاة ذلك عند قيامك بأي شيء، ونظرًا لأنك تتعامل مع أي شيء على أنه حالة خاصة، فسيكون هناك الكثير من المشتتات والعراقيل التي تقف في طريق تقدمك، ولكن إن كان بمقدورك أن تنظر إلى الأمور على أنها قابلة للتحكم، فسيكون بمقدورك السيطرة على الأمور وتغيير النتائج لصالحك. ذلك أن تركيزك وجهودك المخلصة سيضعانك دائمًا على الطريق الصحيح.

بمقدورنا جميعا اختيار البيئة المحيطة التى نرغبها بأن نتخير أن نكون سعداء، وأن ننشر السعادة حولنا. ذلك أن الأفراد ينجذبون للآخرين حين يشعرون بأن وجودهم معهم يحقق لهم المرح، وأنهم يحرصون على مشاركتهم أهدافهم وأحلامهم. ومن خلال مساندة الآخرين فى تحقيق أهدافهم، فإنك تُعلى من قوة إنجازاتك. حيث إن مساعدتك للآخرين على تحقيق أهدافهم يفيدك إلى حد كبير وبطرق شتى أثناء تحقيقك لنجاحك الشخصى، كما يعينك كذلك على الشعور بالسعادة والرضا عن النفس.

نهر الحياة

حياة الإنسان أشبه بمجرى نهر عظيم يشق بقوة سرعته قنوات مائية جديدة بشكل غير متوقع وفى أماكن لم تتواجد بها تيارات مائية من قبل. فتلك التيارات المتباينة، والتغيرات التى نتعمد إضفاءها عليها إنما هى جزء من الغاية الخفية لحياتنا، فحياتنا ليست بقناة مائية اصطناعية، بل هى بحر يمكنك ترويضه وحصره فى قنوات محددة.

تخيل أنك ثرى

تخيل أنك شخص ثرى يتصرف بشكل ناجح. كن نموذجا للنجاح الذى ترغبه، ولا تنتظر إلى أن تتحقق أهدافك من تلقاء نفسها؛ بل تخيل أنك ثرى الآن.

دورة النجاح

كلما تعلمت، ازدادت معرفتك، وكلما ازدادت معرفتك، ازددت تقدمًا، وكلما ازددت تقدمًا، ازداد نجاحك.

نصيحة سريعة

الثروة الورقية

اكتب ما تحتاج إلى أن تكونه من أجل تحقيق أهدافك، وتخيل نفسك هذا الشخص الآن.

قوانين الجذب

لكى تفهم قوانين الجذب بشكل صحيح، فمن المهم أن تفهم العالم الذى تعيش فيه، بل العالم بأكمله، ككيان واحد يشترك الجميع فى تكوينه. الهواء الذى نتنفسه، والجو المحيط بنا؛ كل ذلك يشكل طاقة الحياة.

وإن نظرنا إلى هذه الطاقة على أنها اهتزازات، فسوف يكون من البديهى أن نرى أن الاهتزازات المتماثلة فى طبيعتها تتجاذب وتنحاز إلى بعضها البعض. حيث نجد فى الموسيقى على سبيل المثال أن شد وتر فى آلة البيانو يؤثر على الأوتار الأخرى المجاورة، ويحدث بعدها اهتزازات متجانسة رغم عدم شد هذه الأوتار أو العزف عليها.

ولكل من الأفكار والمشاعر اهتزازات خاصة، والتى تتسبب فى جذب الأفكار والمشاعر المماثلة لها. ويمكنك القول إن تلك الأفكار والمشاعر التى تتجاذب تكون متماثلة فى قوتها؛ وحين تتشبع هذه المشاعر والأفكار بالقوة الإيجابية للشخصية فإن ذلك يزيد من فرص جذبها لأفكار ومشاعر مماثلة. وفى هذه الحالة يكون علينا تعزيز هذا الانجذاب لكى نتمكن من جعل أحلامنا "واقعا" فى أذهان الآخرين.

ومن الأمثلة على ذلك حين نلتقى مصادفة بشخص ما كنا

نفكر فيه، أو حين نعثر على كتاب أو شىء يحتوى على المعلومات أو التطبيقات التى نبحث عنها.

والسر الذى يكمن وراء هذا كله هو الممارسة، فمن خلال السماح لنفسك بتحقيق إنجازات صغيرة كهذه ستجد أن نتاج الإنجاز يصبح أكثر تكرارا وأكثر بروزاً إلى أن تعتاد توقع حدوثه.

المعلمون يفتحون لك الباب، ولكن عليك أنت الدخول بنفسك.

مثل صينى

خطوة بخطوة

بالإضافة إلى الأهداف بعيدة المدى، قم بتحديد الأهداف المرحلية، وقـم بتحقيقهـا، وسوف يبنـى ذلك الثقـة بداخلك ويحـدد سرعة تحقيقك للنجاح التالى.

الجذب

الأشباه تتجاذب، فأياً كان ما يفكر فيه ويؤمن به العقل الواعى، فإن العقل الباطن يصنع ما يماثله بالضبط.

كن على سجيتك

من الضرورى أن تهدأ بين الحين والآخر وأن تفصل نفسك عن حراك الحياة، وأن تكون على سجيتك.

نصيحة سريعة

القيمة السامية للذات

إن السبب وراء تمتع الأشخاص بسمو القيمة والاعتزاز بالنفس هو تغلبهم على إخفاقاتهم. فقد خضعوا لاختبارات الحياة، وتغلبوا على كل المشكلات التى اعترضت طريق تقدمهم.

بناء شخص أفضل

إن مجموع أفكار الأمس هو ما يشكل حياتنا اليوم، ومجموع أفكارنا اليوم هو ما سيشكل حياتنا غدا، فالحياة ما هى إلا تجسيد لما يبدعه العقل.

جذوة الإبداع

تكمن فى أعماق وجودنا قوة إبداعية، وتتجسد تلك القوة فى القدرة على إبداع ما يجب أن يكون موجودا، وهى القوة التى تدفعنا إلى القيام بجهود شاقة حتى نتوصل إلى تشكيل ما نبدعه بشكل أو بآخر، إما بأنفسنا أو بدونها.

لا تدع الأمر يثير ضجرك

إن ما يثير ضجر الأفراد ليس هو ما يحدث من حولهم، بل إن ما يثير ضجرهم حقاً هو آراؤهم حول ما قد يحدث.

نصيحة سريعة

إنها فرص جيدة

ينبغى على كل شخص أن يرضى بالفرص التى تعطيها له الحياة، وحين تصبح تلك الفرص فى متناوله، يكون عليه أن يحدد الاستفادة منها حتى يتمكن من الفوز. وأيا كانت طبيعة الفرص المتاحة، ينبغى أن يكون منظورك لها إيجابيا حتى تتمكن من الاستخدام الأمثل لها.

احترام الذات

لا تكن عبدًا لماضيك، بل عليك أن تخوض غمار بحاره العظيمة، وتسبر أغواره حتى يمكنك أن تعود منه بالأمان والاحترام لذاتك، والقوة الجديدة والخبرة المتزايدة.

التحرر

دائما ما تنطوى الحرية على الأخطار، ولكن الخطر الوحيد فى العبودية هو التحرر منها.

قانون ميرفى

من المفيد لك أثناء تقييمك للنتائج المتوقعة أن تضع فى اعتبارك قانون ميرفى، والذى ينص على أنه إذا كانت هناك فرصة لوقوع خطأ فمن المرجح أن يقع ذلك الخطأ:

- أى شىء طيب بالحياة إما أن يكون غير قانونى، أو غير أخلاقى، أو غير دائم.
- بصيص الضوء الذى يومض فى نهاية الطريق قد يكون ضوء القطار القادم فى مواجهتك.
- التقوى لا تورث.
- الجمال هو الظاهر على السطح والقبح يتغلغل حتى الأعماق.
- لا تمارس لعبة المصارعة مع وحيد القرن.
- إن بدا كل شىء على ما يرام، فهذا يعنى أنك لا تفهم ما يجرى

من حولك.

- لا تجادل سفيهًا، فقد لا يدرك الناس الاختلاف بينكما.
- الطريق المختصر هو أطول مسافة بين نقطتين.
- لكل شخص خطة فى تحقيق الثروة لكنها غير فعالة.
- لا يئول السباق دائماً إلى الأسرع، أو المعركة إلى الأقوى، ولكن هذه هى طريقة وضع الرهان.
- أى شىء تحاول ضبطه سيستغرق وقتًا أطول وتكلفة أكبر مما تعتقد.
- لكى يمكنك الحصول على قرض، لابد أن تثبت عدم احتياجك له.
- دائما ما يقول لك عامل الصيانة: "إننى لم أر نموذجًا بهذا التعقيد من قبل".
- مهما كان الوقت الذى تستغرقه أو الجهد الذى تتكبده لشراء أى شىء، فبمجرد شرائك له ستجده معروضًا للبيع بسعر منخفض فى مكان آخر!
- إن احتمال سقوط قطعة الخبز على الجانب الذى يتواجد به الزبد يتناسب تناسبًا طرديًا مع قيمة السجادة التى تسقط عليها.

نصيحة سريعة

عالمك

الإنسان ابن تفكيره، وكل ما نعيش فيه ينبع من أفكارنا: فالعالم المحيط بنا ما هو إلا تجسيد لأفكارنا.

ذهن صافٍ

كن صافى الذهن فى أقوالك وأفعالك، وستكون السعادة رفيقاً لك كالمظلة فى فترة الظهيرة .

نعَم

لعل الطريق يتضح أمام عينيك
لعل الرياح تكون دومًا وراءك
لعل الشمس تشرق فوق وجهك
لعل الغيث يهطل على أرضك
وإلى أن نلتقى ثانية، لعل الله يحفظك.

هذه ليست مهمتى

تلك هى قصة أربعة أشخاص أسماؤهم كالتالى: "كل أحد"، و"أحد ما"، و"أى أحد"، و"لا أحد". وكانت هناك مهمة ذات أهمية لابد

من القيام بها، وكان "كل أحد" على يقين بأن "أحد ما" سيقوم بها. وكان بمقدور "أى أحد" القيام بها، ولكن "لا أحد" قام بها. فغضب "أحد ما" لأن تلك كانت مهمة "كل أحد". و"كل أحد" اعتقد أن "أى أحد" يمكنه القيام بها، ولكن "لا أحد" أدرك أن "كل أحد" لن يقوم بتلك المهمة، وانتهى الأمر بلوم "كل أحد" لـ "أحد ما" حين وجد أن "لا أحد" قام بما كان بمقدور "أى أحد" القيام به.

هل تنصت بنفس الحماسة التى تتحدث بها؟

يشبه تحقيق النجاح نمو النبتة بالأرض. فلابد لك أن تخترق سطح التربة وما عليها من أسمدة إلى أن تصل إلى مرحلة الإزهار.

انخرط فى الإنصات

يبدو أن من أصعب الأمور فى الحياة الإنصات بشكل صحيح ...

أليس من الصحيح أننا نجد أنفسنا فى معظم الوقت منخرطين فيما نقوله للآخرين، أو لأنفسنا حين ننخرط فى نقاش داخلى عما يمكننا أن نفعله فى المستقبل، ومن ثم نعرقل أى سبيل للتواصل مع الآخرين؟!

أليس حقا أننا أحيانا ما نقصر التحدث على أنفسنا مما يجعل حديثنا عبارة عن تواصل فردى ننهمك فيه فى التعبير عن أحوالنا وأفكارنا، بدلا من الانهماك أولاً فى الإنصات إلى أفكار، ورغبات، وتعليقات الآخرين؟

إننا بحاجة لأن نطلع على وجهات نظر الآخرين، وأن نشاركهم إدراك المنطلق الذى تنطلق منه وجهات نظرهم.

إن التواصل الفعال عملية ثنائية، تتطلب منا الإنصات أكثر من التحدث.

وما من شك فى أن سبب امتلاكنا لأذنين مقابل فم واحد، هو أن يكون إنصاتنا ضعف حديثنا.

"أعطنى مكاناً
راسخاً أقف عليه،
وسأحرك الأرض
من حولى."

أرشميدس، ٢٨٧-٢١٢ ق م

الزمن،
والالتزام،
والذاكرة



الفصل ٤

الزمن، والالتزام، والذاكرة

حين يكـون بمقـدورك دائمـا توظيف عزيمتـك فى أغراض بناءة سيكـون بمقدورك التحكم فى مصيرك. ذلك أن العقل هو مبدع كل أفكارنـا. فقد بدأت كل أفعالنا بفكرة، ومن ثم ينبغى علينا أن نوجه أفكارنـا بعنايـة إلى كل ما هـو صالح، ومن خلال التركيـز على أية فكـرة بقوة عزيمة فعالة، وكذلك الاستعانة بالطاقة الذاتية المتقدة، يتحول تصورنا للفكرة إلى شكل مادى ملموس.

إن الأمنية عبارة عن رغبة لا يصاحبها انفعال أو طاقة. ومن الطيب أن تكون لدينا أمانى، ولكن من الأفضل أن نجعل تلك الأمانى واقعاً، وأن نعقد النية على تحقيقها. فتمنينا الشىء ليس إلا طلباً له، ولكن العزم على فعل هذا الشىء هو ما يدفع إلى تحققه. وحين نعمل من أجل تحويل ما نتمناه إلى واقع، فإننا نحول الرغبات إلى أعمال. وعلى افتراض أن الهدف الذى نسعى إلى تحقيقه هدف إيجابى يستفيد منه الآخرون، وعلى افتراض أننا نستحق أن نتلقى نتاجًا إيجابيًا، ستتحول الأمانى - من خلال العمل الفعال - إلى واقع نحياه فى العالم الخارجى.

إننا بحاجة لملء أنفسنا برغبة متقدة لتحقيق أهدافنا، فليس من الصواب أن نكون سلبيين تجاه أهدافنا، بل لابد أن نكون فعالين ومفعمين بالطاقة المركزة على تحقيق الأهداف، وسيكون النجاح

هو النتيجة التلقائية لذلك. ومن خلال تطبيق هذه القوانين لن يكون النجاح هو النتيجة الوحيدة التى نحصل عليها، بل إثراء حياة الآخرين أيضا.

خطوة أخرى فقط

قيل إن النجاح هو القدرة على تحمل الإخفاقات المتتالية دون أن تفقد الحماس.

لا تستسلم

قد تكون على بعد خطوة واحدة من النجاح: فلا تستسلم. فإن معظم ما لحق بالأشخاص من فشل فى حياتهم كان نتيجة لعدم إدراكهم مدى اقترابهم من النجاح حين استسلموا، كما أن العديد من نجاحات الحياة كان أصحابها قاب قوسين أو أدنى من الإخفاق قبل أن يكون النجاح مصيرهم. ولقد قام "توماس أديسون" بما يتعدى العشرة آلاف محاولة قبل أن يتوصل إلى كيفية صنع مصباح كهربى!

لا تكلَ ولا تتعب

من أعظم أسرار النجاح أن تمضى فى حياتك كشخص لا يعرف التعب أو الملل إليه سبيلاً.

رغبة متقدة

لا يأتى النجاح نتيجة انفعال عفوى لتحقيقه، بل لابد أن تعد نفسك

لأن تكون متقدًا به ومتحمسًا تجاهه. عليك أن تكون شديد الإيمان بنفسك وأن تتأمل ما تطمح إليه من نجاح وهو يتحول إلى واقع.

اصرف شبح الفشل

حين يطرق الفشل بابك فعليك أن تقوى تصميمك وعزيمتك لصرف شبحه عنك، وذلك بأن تنأى بنفسك عن أى تأثيرات له عليك.

لا تقبل الهزيمة

حين تشعر بالظمأ الشديد ولا تقبل الهزيمة أمامه، فسوف تشرب من نهر النجاح الخالد.

نصيحة سريعة

لا تشك فى نفسك

لا يتواجد بحياة الشخص الناجح كلمة "مستحيل". وعليك ألا يساورك أى شك فى نفسك، بل لتلهمك دائما قوة النجاح، وسيكون النجاح حليفك.

تحكم فى لحظاتك

تحكم فى لحظاتك وسوف تنضبط ساعاتك من تلقاء نفسها. وكن واعيًا بكيفية قضاء وقتك. فهو العملة الحقيقية والوحيدة لدينا. وحين يكون قضاؤنا له بحكمة، فإنه يصبح مصدر ثراء لنا، ولعائلتنا وأصدقائنا مدى الحياة، فاحتفظ لنفسك بدفتر يوميات،

وهو تسجيل كتابى لما فعلته فى كل ساعة من ساعات يومك. فما الذى فعلته اليوم ؟ هل قضيت يومك فى شىء مجدٍ؟

العقلية الاحترافية

كن محترفًا فى كل شىء تسعى إلى القيام به، وخذ وقتاً تتعلم فيه كيف تكون بارعًا فى القيام بذلك الأمر. فلا ينبغى عليك أن تكون على درجة مقبولة أو معتدلة فى إجادته، بل لابد أن تكون محترفا. وحاول أن تتخيل نفسك وكأنك تقوم بتدريسه للآخرين. وبذلك عليك أن تنمى لديك عقلية تتسم بالاحترافية التى تجعل الإخفاق أمامها أمرا مستحيلاً.

افعله اليوم

رسخ بداخلك قوة دافعة وانطلق إلى إنجاز الأمر بسرعة أكبر. ولا ترجئ إلى الغد ما يمكنك إنجازه اليوم.

قدم كل شىء بزيادة

ضع فى اعتبارك دائما إنجاز المزيد. وقم دائما بتقديم المزيد، وابذل أقصى ما بوسعك وسيكون ما تناله عظيما.

الذاكرة الفعالة

تعد الذاكرة الفعالة بشكل عام حالة طبيعية لاعتياد الفهم. وبطريقة أخرى، فإننا إن فهمنا الموقف بشكل صحيح، وكان بإمكاننا التحدث عنه، فسيصبح لدينا فرصة أكبر لتذكره وتذكر الملابسات المتعلقة به، وكل ما يلزمك فى هذا الشأن أن تعزز عادة التذكر.

وإليك، على سبيل المثال، الأحداث التى نتذكرها أثناء فترة الطفولة. فغالبا ما نجد أن أيسر الذكريات التى يمكننا تذكرها هى تلك التى يثيرها عامل بعينه بذاكرتك. وقد يكون هذا العامل رائحة، ربما رائحة أزهار حديقة، أو رائحة نسيم البحر. وقد يكون المثير حدثاً،أو نشاطًا تزامن وقوعه مع وقوع ما تتذكره، مثل: سعادة عظيمة، أو أسف، أو ألم بدنى.

وأيا كان المحفز لذكرياتك، فسهولة تذكرك لتلك الذكريات ترجع إلى ذلك المحفز.

ويمكنك أن تفعل مثل ذلك فى المستقبل. فمن خلال تحديد علامات لأحداث حياتك الآن - بحيث يصبح تذكرها فى المستقبل يسيرا - فإنك تهيئ قدرتك لسرعة الاطلاع على دليل الذكريات المزود بعلامات وعلى البحث فى الذاكرة.

وفى هذا الصدد يمكنك البحث عن وسائل بسيطة للربط، مثل

تخيرك لمكان جميل تتواجد فيه أثناء كتابتك خطاباً لصديق، أو تشغيل مقطوعة موسيقية تحقق لك المتعة أثناء قيامك بمهمة محددة. وأيا كان ما تتخيره من وسائل ربط، فاحرص دائما على أن تكون تلك الوسيلة يسيرة التذكر وممتعة. وبذلك سيستهويك تذكر تلك الوسيلة فى المستقبل.

ألق نظرة على الطبيعة

ألق نظرة على الطبيعة وسوف تدرك العديد من الأمثلة التى يضمن فيها الإنجاز المتزايد تحقق النجاح، فتجد على سبيل المثال انتشار الأزهار على شجرة التفاح من أجل أن يقوم النحل بتلقيحها. والسبب وراء كثرة الأزهار هو أن يبقى العدد الكافى منها الذى يتحول إلى ثمار حتى بعد تعرضها لأسوأ حالات الطقس. ومثال آخر نجده عند الضفدعة، حيث تضع المئات من البيض حتى تحافظ على استمرار وجودها وزيادة بنى جنسها، فالحياة دائما فى ازدياد وبمقدورك أن يكون حالك مثلها إن خططت لإنجاز المزيد.

نصيحة سريعة

حقق الوفرة

الزيادة فى التقديم = الزيادة فى الإنجاز. وكلما قدمت المزيد، حصلت على المزيد. وبمساعدتك للآخرين فى الحصول على المزيد مما يبتغونه، فإنك تحثهم على مساعدتهم لك لكى تحصل على ما تريد. فعليك أن تؤسس بحياتك مبدأ الوفرة، فمن يقدم بوفرة يعش فى وفرة!

العجلة الاحتياطية للسيارة

حاول أن تؤسس لنفسك أكثر من مصدر للدخل، فكما تحتاج السيارة إلى إطار احتياطى لها، فسيكون من المفيد لك أيضا أن تمتلك مصدرًا احتياطيًا للدخل. فتعلم تلك المهارة الجديدة، وتأمل رصيدك البنكى وهو يزداد.

ذكريات عذبة

لتجعل من خلق الذكريات الجميلة عادة لك، فسوف يعزز ذلك من اتزانك الذهنى ويعينك على التخلص من ذكريات الماضى المؤلمة. ومن خلال بحثك عن كل ما هو إيجابى واحتفاظك بكل الذكريات الجميلة، فإنك تدرب نفسك على توقع النتائج المثمرة.

فى الذاكرة الحية

بمقدورك أن تعزز من قدرتك على التذكر وذلك من خلال تذكر الأشياء والأحداث بالاستعانة بإحدى الطرق الثلاث الرئيسية:

١. **الكلمات الدلالية**

استعن، على سبيل المثال، بتأليف عبارة مكونة من كلمات تتذكر من خلالها قائمة مثل قائمة ألوان قوس قزح، وذلك من خلال استخدامك للحرف المميز لكل كلمة، ولتكن العبارة الخاصة بكلمات مثل **أحمر**، **برتقالى**، **أصفر**، **أخضر**، **أزرق**، **نيلى**، **بنفسجى** هى "حرص خزين". وتلك هى الطريقة ذاتها التى يتعلم من خلالها الأطفال فى المدارس أحداثاً أو وقائع محددة فى التاريخ.

٢. **الصور**

إن استدعاءنا للصور يسبق استدعاءنا للكلمات. فلو قلت لك على سبيل المثال" شجرة" أو "ناطحة سحاب" فسوف يتراءى لذهنك صورة كل منهما أولاً، ثم تسند لتلك الصور الكلمات الدالة عليها.

٣. **الربط**

وتلك هى أكثر طرق التذكر شيوعًا. حيث يمكنك، على سبيل المثال، تذكر قائمة من الأشياء من خلال إلحاق صور تلك الأشياء بالأرقام. ويمكننا، على سبيل المثال، الاطلاع على قائمة من المشتريات:

قم *أولا* بترقيم *الأشياء*:

١ - خبز، ٢ - زبدة، ٣ - تفاح، ٤ - برتقال
٥ - يوسفى، ٦ - لبن، ٧ - شعير، ٨ - زبادى
٩ - فطيرة الدجاج، ١٠ - جريدة

وقم بعد ذلك بالربط بين شكل الشىء ورقمه:

١ - شمعة، ٢ - بطة، ٣ - رأس قلب مقلوب
٤ - قارب، ٥ - كعكة، ٦ - نصف مستطيل
٧ - زهرة متفتحة، ٨ - زهرة متفتحة مقلوبة، ٩ - كرة معلقة بعصا
١٠ - سكين بجواره حبة بسلة

وبعد ذلك تقوم بالربط بين رقم الصورة والكلمة الموجودة بالقائمة وأن تتخيل ارتباطها على نفس النحو: ١ - رغيف من الخبز أعلاه شمعة، ٢ - بطة على طبق به زبد، ٣ - تفاحة أعلاها رأس قلب وهكذا.

تنمية الذاكرة

يقال إن هناك سبع قواعد رئيسية لتنمية ذاكرة أفضل:

١. ضع فى ذهنك أنك ستتذكر.
٢. أمدد ذهنك بما يحتاج إليه من الغذاء .
٣. استدع على الفور كل الذكريات الإيجابية وأحيها داخلك.

٤. قم بتخزين الذكريات ذات الصور الإيجابية.

٥. قم بتوظيف أكبر عدد ممكن من الحواس لتخزين تلك الصور كذكريات.

٦. عليك أن تريح ذهنك باستمرار بين فترات المذاكرة.

٧. تذكر أن الذاكرة الجيدة مهارة يمكنك تعزيزها، وليست مجرد شيء فطري مولود به.

لا تخش العظمة : فهناك من
يولدون عظماء، وهناك من
يحققون العظمة، وهناك
من تُلقِى عليهم العظمة بنفسها.

وليام شكسبير، الليلة الثانية عشرة، ١٥٦٤-١٦١٦

التغلب على الشكوك والمخاوف



الفصل ٥

التغلب على الشكوك والمخاوف

أن تعيش حياة إيجابية فذلك ليس بالأمر اليسير، بل هو يتطلب الكثير والكثير. وذلك لأن كل ما نقوم به فى الحياة يتطلب منا الالتزام والعزم على تحقيق النجاح، ورفض الفشل؛ ولكن الفوائد فى المقابل تكون عظيمة، وهى لا تقتصر على الفوائد المالية فقط.

حين كنا أطفالا فى بداية حياتنا لم نجد آباءنا أو أياً من أولياء أمورنا يسمح لنا بالتوقف عن تعلم الأساسيات. وتعلمنا القيام بالعديد من الأشياء من خلال التدريب المتكرر عليها، وليس برفض تعلمها، ولكننا حين كبرنا أصبحنا نجفل أمام شبح أول عاقبة تعترض طريقنا قائلين لأنفسنا:" يستحيل القيام بذلك".

ولقد كان تعلم الغالبية العظمى منا المشى أثناء طفولته من خلال تكراره القيام به، واعتياده القيام بحركات عضلية متناسقة تتسبب فى وقوفه وقدرته على التحرك بساقيه. لقد تقبلنا عادة المشى على أنها أمر عادى، وهنا يكمن السر. إن تصورنا الذهنى وتبنينا للعادة، يمثلان الصيغة الفعلية لإنجاز أى عمل محدد، فبمجرد اعتيادنا عادة النجاح يغمرنا الإلهام، ويفعمنا النشاط لتكرار النجاح الذى

حققناه، وتعليم الآخرين كيفية تحقيق ما حققناه.

ويتجسد أحد العوامل الرئيسية لتبنينا العادة الحميدة للنجاح فى تجنب العادة السيئة المتمثلة فى الاستجابة بشكل تلقائى وفق أنماط سلبية قديمة راسخة بداخلنا كلما طرأ أمر من الأمور. فليس علينا أن تكون استجابتنا دائمًا وأبدًا تجاه أى أمر من الأمور استجابة نمطية. بل إننا بحاجة لأن نهدم عادة الإخفاق من أجل ترسيخ عادة النجاح.

التغلب على الخوف

عليك القيام بأكثر الأمور التى تثير خوفك، وبالتأكيد سيتبدد أى خوف بداخلك. ولا تقع أسيرًا للخوف، بل حرر نفسك من أسره. وحدد ما يثير مخاوفك واستهدفه. وانطلق خارج منطقة راحتك.

نصيحة سريعة

التخلص من الأعباء

يرى البعض منا أن أصعب الخطوات هى الخطوة الأولى. ذلك أن ما نحمله من أعباء الماضى يتثاقل علينا مما يعيقنا عن رؤية أهدافنا إلى أن نتخلص منها. وتتشكل هذه "الأعباء" من خلال رؤيتنا للماضى، مثل قولنا لأنفسنا: "إن أبوىَّ فاشلان وكذلك سأكون أنا" أو : " يستحيل أن أجد وظيفة وأنا فى هذا العمر" أو " ليس من الصواب أن ترغب فى المزيد، فهذا طمع. لا ينبغى أن أكون غنيا"، أو " إننى فى غاية الإنهاك وما من أحد يقدّرنى". بل عليك أن تتخلص من كل تلك الأفكار التى تعرقلك، وأن ترى فى نفسك النجاح الذى بمقدورك تحقيقه.

كن صادقا مع نفسك

تتجلى أمانتك مع نفسك فى أفكارك، وسلوكياتك، ونظرتك للحياة. أما أثرها على الآخرين فهى تجعلك ظاهرًا فى أعينهم بنجاحك وطموحاتك التى تحققها بنفسك.

إنها حياتك

إنها حياتك، فعشها بكل ما فيها. واحرص على مكافأتك نفسك على نجاحاتك. فمكافأتك نفسك ولو بأقل الأشياء يعينك على مواصلة التقدم فى درب النجاح. وحاول أن تتخير وسائل مكافأة ينتفع بها من أعانوك على تحقيق هذا النجاح والذين تحتاج إلى مساعدتهم

أيضا من أجل تحقيق بقية أهدافك.

الشكوك الداخلية

قد لا يظهر للآخرين ما يساورك من شكوك. فإننا كالمنضدة المصنوعة من مادة خشبية رخيصة الثمن والمزينة بطلاء من مادة باهظة الثمن: قد نظهر في مظهر جميل وأنيق، ولكننا قد نواجه بداخلنا كل أنواع التشتت. وقد نكون بحاجة إلى حل لهذه المشكلة وإلى التخفيف مما نعانيه بداخلنا، وبمقدورنا القيام بذلك بأنفسنا؛ حيث من الممكن أن تفعل ذلك بذهنك، وأن تقوم بمطابقة أهدافك المحددة بالصورة الواضحة والمجملة بذهنك. وبمقدورك أن تحقق هذه الأهداف.

تخيل لو أن تلك المنضدة كانت مصنوعة من برادة الحديد، ووجهت إليها مغناطيس أهدافك؛ والذى يتجسد فى الإنجازات التى حققتها بالفعل، وتلك التى ترسمها بذهنك وتهدف إلى تحقيقها، فسوف يجذب هذا المغناطيس برادة الحديد فى اتجاه واحد. وبالمثل سوف يوجه أى شيء قمت به كلَّ طاقتك إلى اتجاه واحد. وفى هذه الحالة لن يتواجد أى اختلاف بين السطح والداخل؛ بل سيتوحد الداخل والخارج فى نفس الاتجاه وتصبح صادقاً مع نفسك خلال رحلتك فى الحياة.

البراعة المالية

إن كان المال يشكل إحدى مشاكلك فى الحياة فقم بتدوين كل ديونك ومدخراتك تفصيلاً. فإننا لو لم نواجه أنفسنا بكل الحقائق فلن يمكننا رؤية الصورة الكاملة بوضوح، وتعرف على أهدافك المالية وحدد بعض الأهداف الواضحة والمجملة.

وانظر إلى تلك الأهداف على أنها خطوات يمكنك أن تخطوها وابحث عمن يمكنه مساعدتك على تحقيق هذه الأهداف. ولا تقلق إن وجدت ديونك أكبر بكثير من مدخراتك، فإنك بحاجة لأن تحدد حجم المشكلة أولا قبل التغلب عليها؛ كما تحتاج لتحديد شكل العدو قبل محاربته.

نصيحة سريعة

ليس كل ما يلمع ذهبًا

لا يقوم النجاح الحقيقى على ما حققته من المال أو المكاسب المادية، ولكنه يتعلق بمن تكون، وكيف وصلت إلى ما أنت عليه الآن. هل تجد متعة فى مساعدة الآخرين؟ هل جعلت من مساعدة الآخرين أحد أهدافك؟ إن كانت الإجابة بنعم، فستكون متعتك بنجاحك أكبر.

إزالة المخاوف

عليك أن تقدّر أبسط أمور الحياة، وأن تقترب أكثر من الطبيعة، وتستمتع بما بها من نعم من خلال عطفك على الحيوانات، وإعجابك بالزهور، والأشجار، والمناظر الطبيعية، والبحر، والسماء. وكن صادقا مع نفسك. واعمل من أجل إزالة المخاوف وكل ما يثير قلقك. فما تهمس لنا به أنفسنا من مخاوف هو ما يضيع علينا الفرص لسنوات، بل يجب أن تقول لنفسك: يمثل الشيء مشكلة حين يهدد حياتنا، وما دون ذلك فهو فرصة لم تكتشف بعد.

التعامل مع الخوف

بادئ ذى بدء ينبغى عليك أن تدرك أن الخوف شعور حميد. فإننا نتصرف بتهور واندفاع حين لا ينتابنا أى خوف، وخير مثال على ذلك نجده فى القول المأثور: "يندفع الحمقى حيث يخشى الأبطال أن يتقدموا". ولكن غالبًا ما يكون التغلب على الخوف فى حياتنا هو الهدف الأساسى الذى يستحيل بدونه تحقيق المزيد من النجاحات. فلو كنا نخشى الظلام أثناء طفولتنا على سبيل المثال، يصبح النهوض من السرير والتوجه لإغلاق مفتاح الإضاءة من أكثر التجارب المخيفة التى قد نتعرض لها.

أكد النواحى الإيجابية

كل حدث سلبى يحمل معه الحل الإيجابى المتوقع له، فتعلم كيف تدرك ما تنطوى عليه الأمور من نواحٍ إيجابية.

وفى هذا السياق تم تشبيه عقل الإنسان بمنزل تسكنه قرود تثرثر مع بعضها البعض طوال الوقت، فحاول أن تهدئ من ضجيج هذه القرود حتى يمكنك سماع الحقائق خافتة الصوت التى تهمس بها ذاتك الصادقة.

رفع الحواجز الذهنية

إننا نميل إلى حصر ذهننا داخل حواجز وحدود للتفكير. وإحدى سبل التغلب على هذه الحواجز أن ننظر إلى الوقت من منظور مختلف. فمن المهم حقا أن نتيح لأنفسنا الوقت الذى يمكننا من اتخاذ القرار الصائب. فإننا إن اندفعنا ولم نلتفت إلى الوقت المفترض ستكون النتيجة هى زيادة مخاوفنا وقولنا لأنفسنا: "لقد قلت لك إن ذلك لن يكون ناجحًا". ولكننا على النقيض من ذلك إن أتحنا لأنفسنا الوقت الكافى وأعددنا لكل قرار من القرارات التى نتخذها فسنتخلص من الجزع وحماقة التهور، والاندفاع، ولن يشكل الوقت أى حاجز ذهنى بعد ذلك.

نصيحة سريعة

مواجهة مخاوفك

لو أننا كبالغين نخشى الطيران فسيصبح حصولنا على فرصة كبيرة متمثلة فى زيارة مدينة أخرى أمرًا مستحيلاً. ولو أننا نخشى التحدث علنًا أمام أكثر من شخص، فحينئذ ستصير فرصتك لأن تكون قائدًا عظيمًا أمرًا بعيد المنال. وأيا كان ما تخشاه، فإن الطريقة التى نسيطر ونتغلب بها على هذا الخوف هى ما يشكل كياننا، وإدراكك لذلك هو بمثابة وسيلة فعالة لمواجهة الخوف.

لا تدع الخوف يسيطر عليك

بعض المخاوف تبقى راسخة فى العقل الباطن، ولا يتبقى معها سوى شىء وحيد مؤكد ألا وهو: إن كان بعقلك الباطن ما يثير قلقك أو خوفك فسوف ينعكس على حياتك اليومية فى وقت من الأوقات وبشكل من الأشكال، ومن ثم فمن الضرورى حقا أن تسيطر على مدخلات عقلك على كل مستوى من المستويات. ولكى نفهم ذلك لابد لنا أولاً أن نتأمل الأسلوب الذى ننظر به إلى الأمور، ونحدد ما إن كانت تثير مخاوفنا أم أنها أمور لا تستدعى أو حتى تستحق أن نخافها.

وكل رجل، وامرأة وطفل منا، يراوده الخوف من عدم حب الآخرين له، أو اختلافه عنهم، أو الانعزال وحيدًا؛ ومع ذلك فكلهم سواسية

فى اختلاف كل منهم عن الآخر، وخوفه من معرفة الآخر لذلك. بل إن الخوف يتسبب فى تضاعف احتمال ظهور عيوبنا، كما أنه يؤدى إلى تشويه صورتنا الحقيقية واستبدالها بالصورة التى يخلقها الخوف لنا. ذلك أن الخوف يشكل الوحدات البنائية للحواجز التى تعترض طريقنا. ولكن المعرفة هى السندان، والفهم هو المطرقة التى نحطم بها تلك الحواجز. فالخوف يقيد وجودنا. والخوف يولد الخوف، والخوف هو رد الفعل الطبيعى للخوف. والخوف هو ما يوهن القوة الحقيقية.

وفى مواضع متفرقة من هذا الكتاب ستجد بعض الإشارات إلى التوكيدات اللفظية وكذلك الطريقة التى يمكننا استخدامها لكى نؤكد لأنفسنا سيطرتنا على الموقف. وأحد تلك التوكيدات اللفظية القيمة نجدها فى إخبارنا لأنفسنا أننا على ثقة بها فى كل موقف من المواقف، وأن بمقدورنا التغلب على كل مخاوفنا؛ وبالتكرار المستمر لتلك العبارات سيمكننا أن نرى أنفسنا بشكل مختلف وأن نرى مخاوفنا وهى تتبدد وتتلاشى.

وجه طاقتك

يمكنك أن توجه طاقتك بشكل سليم إلى التغلب على المخاوف، وذلك بتخيرك واختيارك للحظة المناسبة لمواجهتها، فمن المهم فى البداية أن تعلم أن الأسلوب المثالى للحياة يتمثل فى مواجهتك للمخاوف أولا وألا تدعها تتسلل من وراء ظهرك وتباغتك بظهورها، فالشخص

الناجح حقا هو من يعلم أنه بسيطرته ومعالجته للمخاوف أولاً فإنه يفسح الطريق لتقدمه. دعنى أضرب لك مثالاً. تخيل لو أن لديك فرصة كبيرة، واغتنامها يتطلب المساعدة من قبل شخص لديك معرفة به، وقد يكون هذا الشخص صديقا للعائلة، ولكنك لم تتحدث إليه من قبل، والسبيل الوحيد المتاح أمامك لرؤية هذا الشخص أن ترفع سماعة الهاتف وتطلب منه أن يقابلك، قد تبدو تلك المهمة يسيرة للبعض، ولكن الأمر يبدو مستحيلاً لهؤلاء الذين يمثل لهم الاتصال هاتفيا بأشخاص لا يعرفونهم مشكلة.

ومن أفضل الطرق للتغلب على تلك المخاوف، الاتصال بعدد من الأشخاص الآخرين أولاً. اصنع قائمة تتضمن عشرة أشخاص ليس لديك معرفة جيدة بهم، والذين بإمكانهم مساعدتك، ولكن استهدف عند الاتصال الشخص العاشر فى تلك القائمة. وبهذه الطريقة تكون قد تحدثت إلى العديد من الأفراد الذين لا تعرفهم قبل أن تتحدث إلى الشخص المقصود فعليًا. وبكلمات أكثر بساطة سوف تتغلب على مخاوفك من خلال خوض التجربة الفعلية. وقد يعرض عليك بعض الأشخاص، الذين يأتون فى مطلع القائمة، مساعدتهم، وهذا بدوره يبنى بداخلك الثقة، أليس كذلك؟ ومن الممكن أن تدون أسماء هؤلاء الأشخاص على بطاقات، ثم تقوم بخلط البطاقات وتتخيرها بنفس الترتيب الجديد لها. وفى هذه الحالة لن تعرف من سيأتى تلو الشخص الذى تتحدث إليه إلا بعد أن تقلب البطاقة. وهذا مجرد مثال على التغلب على المخاوف. وهناك العديد

من الأمثلة الأخرى، ولكن مفتاح الحل وسره هو مواجهة الخوف ومحاربته والتغلب عليه.

تذكر كيف واجهت الخوف من قبل وتغلبت عليه

حين نبدأ القيام بأى شىء نجد الخوف أول عقبة تعترض طريقنا. ولو أنك عدت بذاكرتك للوراء، ستجد أن لحظة دخولك المدرسة لم تكن يسيرة عليك. بل كانت الحجرات مليئة بالتلاميذ الجدد، والأشخاص الذين لم ترهم من قبل... فكيف بدأت حياتك فى المدرسة ومن تحدثت إليه؟ وهل تحدث إليك من تحدثت إليهم؟ ماذا لو لم يتحدثوا إليك؟ وكل تلك التحديات هى جوهر التقدم، تقدم العمر، تقدم المنزلة، والتقدم لمواجهة التحديات والتغلب عليها. وإحدى الجمل التى تجسد تلك الفكرة هى " استشعر الخوف، وأنهه بأى طريقة من الطرق"، فذلك الاتجاه الفكرى هو ما يجعلك أكثر ثقة بالنفس.

اقترب من مخاوفك

إننا نواجه مخاوفنا حين ندرك أن لدينا القوة للتغلب عليها. ونتغلب عليها بطريقة أو بأخرى أيا كان عدد المرات التى يستغرقها هذا التغلب من محاولات، وأيا كان عدد المرات التى ينبغى علينا فيها مواجهة هذا الخوف. دعنى أقترح عليك مثالا آخر. افترض أنك تخاف من العناكب. فماذا ستفعل؟ هل ستقف مرتعدًا فى جانب الحجرة حين يأتى العنكبوت إلى حجرتك أم أنك ستواجهه؟ هل

ستتسلق لالتقاطه؟ قد لا تفعل ذلك! فتلك مهمة شاقة لمن يخاف من العناكب. ولكن هناك طرقاً أخرى للتغلب على خوفك منه.

من الممكن أن تذهب وتبحث عن عنكبوت كبير، اذهب على سبيل المثال إلى أحد محلات بيع الحيوانات، أو إلى أى مكان يوجد به العديد من العناكب وقم بالتمشية حولها حتى تعتاد الشعور بأنها لن تضرك. وتحدث إلى الأشخاص الذين يعتنون بتربية العناكب. وانظر كيف لا يمسهم أى ضرر من رعايتهم للعناكب. وقد يصبح ما تعرفه عن العناكب أفضل. وبكلمات أخرى، اقترب مما يثير مخاوفك حتى يمكنك التغلب عليه.

وبعد ذلك عليك أن تدرك أنه بمقدورك التغلب على الخوف وبعدها أطلق لنفسك العنان وتذوق طعم التحرر من هذه المخاوف، وكما هو الحال مع الطفل الذى نجح فى إطفاء الإضاءة ليلاً، اعلم أنك حين تعود إلى سريرك فى المساء سيكون كل شىء على ما يرام ولن يكون هناك أى كائن تحت سريرك، وستستطيع النوم بأمان ليلا!

امنح نفسك الوقت

إن أول العناصر وربما العنصر الأساسى فى التغلب على الخوف أن تمنح نفسك الوقت لكى تُعلى باستمرار من قدرتك، ومن سيطرتك الذهنية حتى لا يشكل الخوف لك مشكلة كبيرة. وفى كل مرة ترسخ بداخلك قرار " اللاخسارة"، أى عدم احتمال ما تقوم به للصواب أو الخطأ ، وهو ما يعنى أن تكون النتيجة دائما وأبدا إيجابية، ستجد

النجاح دوما هو النتيجة التى تئول إليها الأمور.

وخير مثال على ذلك نجده عند "أديسون" ومصباحه الكهربائى. حيث حاول آلاف المرات إحداث الضوء الوهّاج، كان من الممكن أن يتأمل فشله ويقف أمامه خائفا من استحالة النجاح، ولكن لأنه نظر إلى كل من تلك المحاولات ببساطة على أنها مجرد طريقة لا تؤدى إلى اختراع المصباح الكهربائى الناجح، وأن كل محاولة من المحاولات تعد نجاحًا فى حد ذاتها، لهذا لم يشعر بأى إخفاق قط. ومن ثم حين نجح بالفعل فى اختراع المصباح كان قد وصل إلى الشعور بالتغلب على كل المخاوف، ولكن الأمر استنفد الكثير من الوقت والجهد حتى وصل إلى النجاح. وفى هذا السياق فإننا إذا ما أعطينا أنفسنا الوقت الكافى، والأهم من ذلك إذا ما اعترفنا بأن علينا أن نكون فى إطار عقلى محدد من البداية، حيث قد يقتضى الأمر محاولات عديدة للسيطرة التامة على مخاوفنا، فعندئذ تكون لدينا فرصة أفضل كثيرا لتحقيق النتيجة المنشودة.

العمل هو
فكرة مجسدة،
فكرة
يمكن لمسها.

"هنرى فريدريك إيميل"، ١٨٢٨- ١٨٨١

نقاط قوة الشخصية



الفصل ٦

نقاط قوة الشخصية

يرى الكثيرون أن النجاح يعنى الحرية ـ حرية القيام بما يرغبون القيام به مع من يرغبون من الناس وفى الوقت الذى يرغبونه وللمدة التى يرغبونها. أو التحرر من الديون، أو تحقيق الاستقلال المالى. ورغم أن حياتك تخصك وحدك، وأن الاختيار فيها اختيارك، إلا أن الأمر ليس يسيرا. حيث ينبغى عليك أن تحقق ما ترغبه، إذ لا تكفى رغبتك فيه فقط. فأيا كان مدى تمنينا الحصول على دخل جيد، فإننا لو لم نثبت لأنفسنا احتياجنا إليه، ولم نكرس أنفسنا بصدق للحصول عليه، فسيبقى لدينا مجرد حلم!

إنك بحاجة لأن تكون سعيدا، وأن تسعد بشعورك بالاحتياج لأن تكون سعيداً. ولكن عليك ألا تنتظر إلى أن تطرق السعادة بابك؛ لأنها ستصبح حينئذ بعيدة المنال. بل عليك السعى وراءها، وانتزاعها باليدين. وتخيل نفسك سعيداً الآن وشارك الآخرين تلك السعادة بإبداء ابتساماتك وسلوكياتك التى تنم عن السعادة تجاه أكبر عدد ممكن من الأشخاص خلال كل ساعة من ساعات كل يوم، وستجد النتيجة التى ترغبها تسعى إليك.

أليس حقا أن من حولك من الأشخاص الذين تحبهم وتتطلع إلى رؤيتهم هم الأشخاص السعداء والذين يتمتعون بالثقة بالنفس؟

فاغمر نفسك بالسعادة الآن واجعل سعادتك أمرًا واقعًا. فمن أفضل الطرق التى يمكن أن توضح من خلالها للآخرين أنك سعيد أن تبتسم فى وجه كل فرد منهم.

ففكر فى النتيجة التى تتمناها، واعمل من أجل الوصول إليها ولو بتقدمك خطوة واحدة فى كل مرة تحاول فيها تحقيقها، بحيث تجعل من كل إنجاز إضافى تقوم به خطوة تقودك إلى الخطوة التالية فى سبيل النجاح. وتخيل كل إنجاز على أنه قالب فى بناء أهدافك وستجد أن البناء الذى رسمته بخيالك لإنجازاتك أصبح رائعاً.

اعرف نقاط قوتك

ستجد الأشخاص فى العديد من المجالات وخاصة مجال العمل يقولون لك إنه ينبغى عليك أن تتعرف على نقاط ضعفك، وأن تعمل على تحسينها. ولكن قد يكون تعرفك على المقابل هو الطريقة الأفضل فى الغالب للتركيز على هدف تحقيق النجاح. فبدلا من قضاء العديد من الساعات، والأسابيع، أو الشهور أو حتى السنوات فى محاولات من أجل تحسين نقاط الضعف فى معرفتك الشخصية أو خبرتك، ستتمكن من تحقيق النجاح بشكل أسرع وأكثر فاعلية من خلال التركيز على نقاط القوة لديك. ومن خلال التعرف على نقاط قوتك، ستكون لديك فرصة أفضل للاستفادة منها.

تعرف على نقاط قوتك الخاصة

ركز على خلق فرص ومواقف بعقلك الباطن تمكن نقاط قوتك من

أن تصبح أكثر العوامل أهمية فى تحقيق النجاح. فإن كنت تعلم أن إحدى نقاط قوتك هى القدرة على التحدث إلى مجموعة من الأشخاص، إذن شجع نفسك على التواجد فى بيئات يمكنك فيها التحدث إلى مجموعات، وقد يتبع الآخرون ما تقوم به تفصيلا. وإن كنت بارعًا فى إجراء المقابلات الفردية، فهل تقوم بالدور الصحيح؟ وهل ينبغى عليك الانشغال أكثر بالمواقف التى تمكنك من التفاعل مع الأفراد؟ وهذان مثالان فقط وهناك العديد والعديد، ولكن مهما تعددت الأمثلة، فإن أفضل سبيل إلى التعرف على نقاط قوتك هو أن تنظر إليها من منظور محايد وبعيد كل البعد عن التحيز.

نصيحة سريعة

أدرك الصورة الخارجية

من التمرينات الشائقة التى يمكنك القيام بها أن تسأل أصدقاءك عما يرونه فى شخصيتك من نقاط قوة. تعرف على الصورة الخارجية لك، والتى يراك الآخرون عليها، وسيكون لديك فرصة عظيمة لتوجيه نفسك إلى كيفية رؤيتها أفضل فى المستقبل. وقد تعينك بعض الأفكار التى يحتويها هذا الكتاب على ذلك. وحيث إنه يمكنك، على سبيل المثال، أن تكتب قائمة بنقاط القوة لديك، فإن بمقدورك ابتكار مجموعة من الأساليب بحيث يمكنك تحقيق الاستفادة الأمثل لتلك النقاط.

استغل نقاط قوتك

قم برسم خريطة ذهنية عن استخدام نقاط قوتك وكذلك الاتجاهات التى يمكنك توجيه تلك النقاط إليها بأقصى قدر من النجاح. وبالمثل قد يكون بذهنك هدف محدد ثم تنتهى بتعديل أو تغيير هذا الهدف حتى يمكنك زيادة سرعة تحقيق النجاح فى أكثر الاتجاهات المتاحة لك، ومن المفيد أن يكون لديك نهج منظم للقيام بذلك، كأن تقوم بتدوين الاثنتى عشرة تجربة الأكثر نجاحًا فى حياتك. وأن تنظر إلى ما حدث لك إلى الآن. وانظر كذلك إلى النحو الذى يربط تجارب أخرى بك وتعرف على سبب بلوغ تلك التجارب أقصى درجات النجاح. وما الذى تسبب فى نجاحهم؟ وما العوامل المؤثرة فى نجاحهم؟ وليبدأ بحثك من مرحلة مبكرة فى حياتك. فقد يعزى الأمر إلى تحقيقك نجاحات مهمة فى مرحلة المدرسة، وقد يعزى إلى كونك بارعًا فى الرياضات، أو الفنون، أو الأداء المسرحى، وهل تكررت نجاحاتك بعد ذلك؟ هل قمت بتجربة أساليب مختلفة لتحقيق النجاح؟

إنجازاتك الماضية

ضع قائمة بإنجازاتك الماضية وأدرجها تحت اسم أفضل اثنى عشر نجاحاً. وقم بعد ذلك بعمل ملخص عن مدى اعتقادك بأنك كنت ناجحًا فى ذلك الوقت. وانظر بعد ذلك إلى كل نجاح أدرجته فى تلك القائمة، هل كل نجاح من هذه النجاحات كان حقيقيًا؟ وبماذا

أسهمت فى سبيل تحقيق تلك النتائج؟ هل يمكنك القيام بنجاح مماثل لذلك؟ هل هناك طرق مكنتك من تحقيق النجاح لا تتعلق بالأجواء المحيطة بك، بل كانت نتيجة لنقاط القوة بشخصيتك؟ وقم بعد ذلك بتحليل النجاحات الاثنى عشر من أجل التوصل إلى عناصر التشابه بينها، وحاول أن تحدد أعلى ثلاث مقدرات شخصية لديك، والتى تتواجد بشكل متكرر فى كل نجاح من نجاحات حياتك. ومن الممكن أن يستغرق ذلك وقتا قصيرًا؛ وقد تحتاج إلى الاطلاع عليها مرارًا وتكرارًا.

دوِّن القائمة كتابيًا

حين تكون لديك قائمة مكتوبة تتضمن ما حققته فى الماضى من نجاحات لتضعها نصب عينيك، فسوف تتجلى لك الصفات المشتركة كلما نظرت إليها. ومن خلال الاطلاع باستمرار على تلك القائمة والتركيز التدريجى على السمات الرئيسية الثلاث السالفة الذكر، تكون قد تعرفت على جوهر النجاح بداخلك، والذى يتمثل فى الآتى: نقاط القوة التى تمكنك من الاستخدام الأمثل لقدرتك فى أى مهمة من المهام. وسوف يمكنك إدراكك لنقاط قوتك من التعرف على الأسلوب المناسب لك لإنجاز أى مهمة من المهام، وسوف تبدأ فى تعديل الظروف المحيطة بأى مما تقوم به، أو أى مما ترغب القيام به لكى تتناسب مع نقاط القوة الخاصة بك ومع قدرتك على تحقيق النجاح.

حافظ على تركيزك

بمجرد أن تتعرف على تلك الحقائق، وتلك النقاط الجوهرية لقوتك، فسيصبح بمقدورك حقا أن تحيطها بإطار تلقائى. وباستمرارك فى التركيز على نقاط القوة هذه، ستجد المزيد والمزيد من فرص استغلالك لها تتجلى أمامك، وكلما ازداد استغلالك لها، ازداد إدراك الأشخاص لتلك النقاط وازداد معه قولهم : " لطالما كنت أعلم أن بمقدوره تحقيق ذلك". وذلك يعزى إلى إدراك عقلهم الباطن لتلك القدرة من خلال ما حققته فى الماضى من نجاحات أصغر. إنهم يدركون أن نقاط القوة هذه كانت دائما هى سبب استمالتهم لك، ولكنهم يبدأون فى المزيد من الإدراك لحقيقة أن تلك هى أيضا أسباب نجاحك.

بمجرد أن تكون قد رسخت إدراكًا فعالاً لنقاط القوة لديك، سيكون من المهم أن تقوم بعكس تلك العملية، وأن تقوم بتدوين كل جوانب شخصيتك التى حالت دون تحقيق النجاح. وعليك ألا تركز على هذه الجوانب لفترة طويلة، وإلا ستتواجد دائمًا فى بؤرة رؤيتك مما يفقدك القدرة على رؤية نقاط قوتك، بل لتكن فترة تحديقك إليها كافية لإلقاء نظرة متفحصة لتحدد من خلالها نقاط الضعف النسبية لديك. ونقاط الضعف هذه هى نقاط ضعف نسبية لأنها تتحدد فى ضوء نقاط القوة المقابلة لها، ولكنها بالرغم من ذلك نقاط ضعف قابلة للمعالجة، وبالرغم من مجيئها فى الوقت ذاته فى مرحلة تالية لتوجيه نقاط القوة والتركيز عليها، وتلك العملية برمتها

تماثل عزف مقطوعة عذبة على آلة البيانو، أو أى آلة أخرى.

لحن عذب

من المهم عند عزفك لمقطوعة عذبة أن تقوم بادئ ذى بدء بضبط النوتة الموسيقية وفق طبقة الصوت المناسبة، واللحن المناسب، وكذلك النغمة الموسيقية المناسبة، ولكن بمجرد تحديد هذه العناصر، يبدأ الملحن فى التفكير فى الاهتزازات التى تتناغم مع باقى النغمات، باحثا عما يتواجد فى اللحن من نقاط ضعف طفيفة تحتاج إلى تعديل. فكما هو الحال مع اللحن العذب، فإن التعديل أو الضبط هو السبيل إلى استمرار تقدم الفرد، فالأمر ليس بشىء منفصل، أو حدث وحيد، ولكنه على العكس من ذلك عبارة عن إطار من أعمال العقل؛ أى أسلوب معيشة، أو أسلوب حياة، أو أسلوب لرؤية أنفسنا وضبطها على الوضع الصحيح الذى نشأنا عليه، وذلك من خلال معرفتنا بأنفسنا، وبنقاط قوتنا، وكذلك نقاط ضعفنا، والقدرة على التغلب عليها والنجاح فى أى موقف من المواقف.

الالتزام التام

إذا لم يكن هناك التزام تام من جانب الشخص للنجاح فى أى مغامرة أو هدف يطمح إليه فسيظل هناك دائما التردد فى تحقيقه، أى احتمال التراجع والانسحاب عن تحقيقه، وفى أى نشاط من الأنشطة البشرية التى يتواجد فيها مبدأ المبادرة أو السعى لتحقيق النجاح تبقى هناك حقيقة أساسية سائدة والتى يودى تجاهلها بأفكار

وخطط لا حصر لها. وتنص تلك الحقيقة على أنه فى اللحظة التى يتعهد فيها الشخص بشكل تام وكامل بتحقيق أى هدف من الأهداف، تتعهده العناية الإلهية أيضا. وتقع سلسلة من الأحداث المفيدة لكل من يستظل بالعناية الإلهية وهو ملتزم الالتزام التام تجاه تحقيق هدف حدده بدقة ووضوح. وينبثق من قراره هذا سلسلة من الأحداث التى تلقى فى طريقه بكل ما لا يتوقعه من وقائع، ومصادفات ولقاءات توفر له المساعدة الجوهرية التى لم يكن يحلم بها، ومن ثم فأيا كان ما تتخيل أن بمقدورك تحقيقه، أو ما تحلم بتحقيقه، فعليك أن تبدأ أولاً بالالتزام الشديد، وليصحب هذا الالتزام الجرأة، فالجرأة تحمل فى طياتها العبقرية، والسحر، والقوة.

لماذا يجب البدء بالصورة الإيجابية للذات؟

لكى يراك الآخرون على أنك شخص ناجح، لابد أن تبدأ أولاً برسم صورة إيجابية للذات، وسوف تصبح تلك الصورة مضيئة دائمًا. وسيراك الآخرون على أنك شخص بمقدوره الحفاظ على فاعلية وجوده خلال تقلبات الحياة وصروفها. وسوف تعينك الصورة الإيجابية للذات على تخطى كل موقف من المواقف، وكل لحظة شك. وكل مرة تحاول فيها أن تسلك السبيل الأيسر ستبقى هناك دائما الصورة الإيجابية لذاتك، وهى عدتك وعتادك الذى سيمدك بالمعرفة الداخلية التى يمكنك الاستعانة بها دون أن تساورك أى مخاوف من الفشل، ولكن إن انتابك أى شك فى ذلك فستخسر كل شىء.

ومن خلال تكوينك لصورة قوية وإيجابية لذاتك فإنك توفر لنفسك فرصة الاستمرار فى محاولة الوصول إلى النجاح مع ظهورك بمظهر يعبر عن شعورك بالقوة. وأيا ما بلغت محاولاتك، فسيظل لديك القدرة على الاستمرار فى المحاولة مع الحفاظ على تواجد الصورة الإيجابية لذاتك أمام الآخرين لتعينك على إتمام محاولاتك. إنك لناجح والنجاح العظيم مصيرك. إنك الشخص الذى تتمناه. صمم على أن تكون كذلك، وستكون.

نصيحة سريعة

أفق مشرق

لا تتوقف أبداً عن تكوين بيئتك الخاصة. انظر إلى الجمال من حولك واستدع كل نقاط القوة التى اكتسبتها. ولتر الأفق أمامك مشرقا، ولتسعد وتنشر السعادة حيثما تكون، معززا من وجود الآخرين داخل نسيج حياتك، وقائدهم إلى تحقيق نجاحات عظيمة.

قم بتدوين ذلك

خصص لنفسك وقتا تقوم فيه بتدوين نقاط قوتك الشخصية. فما هو زمان ومكان آخر نجاح حققته؟ وكيف كان شعورك؟ ألا ترغب فى أن ينتابك ذلك الشعور دائما؟

دعهم يدركوا مدى اهتمامك

كيف يراك من تحتاج إلى مساعدتهم من أجل تحقيق أهدافك؟ هل أنت شخص ناجح بالنسبة لهم؟ هل أنت مهتم؟ إنهم بحاجة لأن يدركوا اهتمامك قبل أن يبدوا لك الاهتمام بمعرفة الأهداف التى تصبو إلى تحقيقها.

تعلم القيادة

كن قائدًا لا تابعًا، ولكن تذكر أن تكون متفتحًا للتعلم من الآخرين ممن حققوا العديد من النجاحات.

الانجذاب

لا يمكن أن تجذب سوى ما يماثلك. فكن واعيًا بمن تكون، وبما تمثل، وكن ما تبتغى أن تكونه. وكن مؤمنًا بذلك ومفعما بالنشاط. وأقر بأن السبيل الحقيقى للوصول للقمة يتصل بالقاع. فلكى تحلق بالسماء لابد لك أن تخترق الطبقات السفلى للأرض. فخض تجربة تحقيق النجاح، وعش التجربة بكل لحظاتها، وقم بتجربتها أكثر من مرة إلى أن تصل إلى النتيجة التى تتوق إليها. فإن لم تود التجربة بحياتك فسوف تعزز من قوتك.

لا يجدى سوى الأفضل

حاول التوصل إلى معرفة ذاتك، وتيقن من رضاك عن الذات التى أصبحتها. ولا ترض بأن تكون أقل مما بوسعك أن تكونه.

لا يهم سوى الفكر

قيل إن المرء تجسيد لما يعتنق من أفكار، ولما يؤمن به أشد الإيمان، ولما يرغبه أشد الرغبة. ومن ثم، فبقدر رغبتك، تكون عزيمتك، وبقدر عزيمتك يكون عملك، وبقدر عملك يكون مصيرك ونجاحك.

قدراتك الكامنة

عليك اللجوء إلى ماضى ذاتك الداخلية، وسبر أغوارها والشعور بالحرية فى تحقيق ما تطمح إلى تحقيقه. وعليك أن تتحرر كذلك من أية قيود قد تتمثل فى آرائك أو آراء الآخرين. ولا تفرض على نفسك أى شىء. وتعرف على مقدراتك الحقيقية وحاول باستمرار الوصول إلى إتمامها.

نصيحة سريعة

الرغبة

يتناسب تحقيق النجاح فى أى مهمة من المهام على شدة الرغبة فى بلوغه. حيث لا يجدى مجرد تمنى النجاح. بل من الضرورى أن تعقد العزم على تحقيق النتائج المرجوة. وأن تكون لديك رغبة متقدة يتم تحويلها ــ من خلال التحفيز الذى يأتى بتكرارك التفكير فيما ترمى إلى تحقيقه ــ من هدف أو رغبة والتركيز على أى منها، إلى مقدار من الانهماك والاستغراق فى تحقيقه.

نصيحة سريعة

العادات

لا تنطبع الأفكار العابرة بعقلنا الباطن، أو تترك قليل الأثر، بينما ترسخ الرغبات المتقدة من تركيزنا على تحقيق النتائج التى نتوق إلى الوصول إليها. وحين نقوم بالتدريب الفعال فإن ذلك يمكننا من استيعاب النجاح كعادة نعتادها فى الحياة.

الانضباط الذاتى

إن الانضباط الذاتى هو المفتاح الذى يفتح أمامك كل الأبواب المغلقة لتتمكن من تحقيق النجاح. وبدون الانضباط الذاتى تصبح ورقة شجر ذابلة تتقاذفها الريح فى أى اتجاه؛ ضحية للظروف، بعيداً كل البعد عن أى سيطرة، لا تمتلك أية فرصة لتحقيق نجاحك الشخصى. وينشأ الانضباط الذاتى من التركيز على العادات البناءة والاستخدام المنظم للوقت فى الأغراض الإيجابية.

دائرة النجاح

تخير مجموعة من الأصدقاء المقربين لك ممن تقدر نصيحتهم ومشورتهم، وشاركهم أهدافك وقم بتوسيع رؤيتك التى تشترك معهم فيها. وبذلك فإنك تشعل جذوة طموحك من خلال ما يتحقق من نجاح شخصى خاص بك ونجاح مشترك مع أصدقائك.

وجه الثناء قبل النقد

حين تكون هناك حاجة لتوجيه النقد أو اللوم فتذكر دائما القول المأثور: "وجه الثناء قبل النقد". فسوف يعينك ذلك على التفتح للاطلاع على وجهات نظر الآخرين، وعدم الانعزال بمنظورك عنهم. ولابد أن ينطبق هذا دائمًا على أسلوب تعاملك مع الآخرين، وكذلك أسلوب تعاملك مع نفسك أيضا. وحاول دائما أن ترى الجانب الإيجابى وأن تستعين بذلك كأداة ارتكاز ترتكز إليها أثناء تعلمك كيفية التحسين. ومن الأمثلة على ذلك أن تقول:"لقد كنت أنيقاً فى المقابلة، ويمكننى القول إن مُجرى المقابلة قد أُعجب بى، ولكن كان بمقدورى أن أفعل المزيد بشأن إعداداتى، وأعتقد أنه كان بإمكانى أن أعد صيغة أفضل من ذلك للسيرة الذاتية"، أو" لقد أحسنتَ تشذيب الحشائش، ولكننى سأقدرك إن قمت فى المرة القادمة بجمع ما تقطعه منها ووضعه فى سلة الحشائش".

تتجلى فاعلية تقديم الثناء على النقد سواء فى العمل أو المنزل، أو وقت الفراغ، سواء كان أيهما موجهاً للآخرين أو لنفسك. ذلك أن استجابتنا جميعا للثناء تكون أفضل، وكلنا يميل إلى الاستماع لكلمات النقد حين يكون النقد بناء وخاصة حين يسبقه ثناء حقيقى.

نصيحة سريعة

كن صادقا مع نفسك

ابحث عن الحقائق فى كل ما حولك، وكن صادقا فى محاولات توصلك إلى تلك الحقائق.

القلب المتواضع

لكى تبلغ النجاح الحقيقى والعظيم فمن الضرورى أن تتحلى بتواضع النفس. وعليك ألا تنبهر كثيرًا بأهمية نفسك، فالنجاح امتياز ونعمة ينبغى عليك أن تقدرها حق قدرها كى تكون جديراً بها.

التحدث إلى الآخرين

عليك أن تُعلى من روحك المعنوية حين تتحدث. هل تقول:"صباح الخير" وأنت تعنى ذلك حقا؟ هل عبرت جملتك "أطيب التهانى" عن صدق مشاعرك؟ ماذا تقصد بسؤالك لشخص :" كيف حالك؟" هل عبر سؤالك عن أنك حقا مهتم؟ لابد أن يشعر الأشخاص باهتمامك قبل أن يبدوا لك اهتمامهم بمعرفة ما ترغب فى إخباره إياهم. وهم يتفقون مع الشخص الذى يستشعرون فيه الإيمان بما يقوله. فعبر عما تود التعبير عنه بروح عالية، عبر عنه بحيوية ونشاط. وتحدث بكل ما لديك من طاقة، وسوف تجنى الثمار العظيمة لذلك، ألا وهى دعم أصدقائك وعائلتك لك.

الثناء يقابله الثناء

أعلِ من حسن استقبال الآخرين لك بتوصلك إلى الطيب من الأمور التى يمكنك التحدث عنها إلى الناس جميعا، أو بعدم التحدث على الإطلاق. وحاول التوصل إلى سمة من سمات الشخص الذى تتحدث إليه لتثنى عليها. وأنصت بعناية إلى وجهة نظره. وقبل أن يتبادل كل منكما الحديث إلى الآخر وجه له الشكر على مساعدته إياك، وأنصت له وأبد له تقديرك. وبعد ذلك سيستمع إلى ما توجهه إليه من نقد وسيتفهمه.

الاختيار اختيارك

لا يمكن إطلاق لفظ "حر" على شخص، ما لم تكن لديه طريقته الخاصة فى التفكير، وما لم تكن لديه الشجاعة للعمل على تحقيق طموحاته.

نصيحة سريعة

أنت الدليل

تذكر دائما أنك تملك زمام أمورك: "إن كان لأمر أن يقع، فأنا سبب وقوعه".

اخدم الآخرين قبل نفسك

من خلال ممارستك لأبسط فلسفات تقديم الآخرين على نفسك ستنال المشاعر الطيبة للآخرين، فإن كنت قائدا، فحاول أن تكون متواضعًا، ولتكن قائدًا يتولى شئون من يقودهم. وعليك بلا شك أن تكون قويًا و صريحًا فيما تتخذه من قرارات إيجابية، ولكن عليك فى الوقت ذاته أن تسعى لتحقيق النجاح من خلال مساعدتك للآخرين. وانظر إلى أحلامك من هذا المنظور الذى ستغير به كل ما حولك؛ فبه ستتغلب على الاعتراضات وبه تجذب نحوك من يشاركونك الحلم؛ "ففريق العمل يحول الحلم إلى واقع"، فالخدمة هى أصل المال، وبوضعها فى مركز الصدارة فإنك تبنى ثروتك وتزيدها.

ما خصائص القيادة بالنسبة لك؟

كيف تصف حافزك إلى الإلهام وقيادة الآخرين؟

أ. متقد بالحماس.

ب. هادئ ولكن متحمس.

ج. متحمس ولكن غير مثير للتوتر.

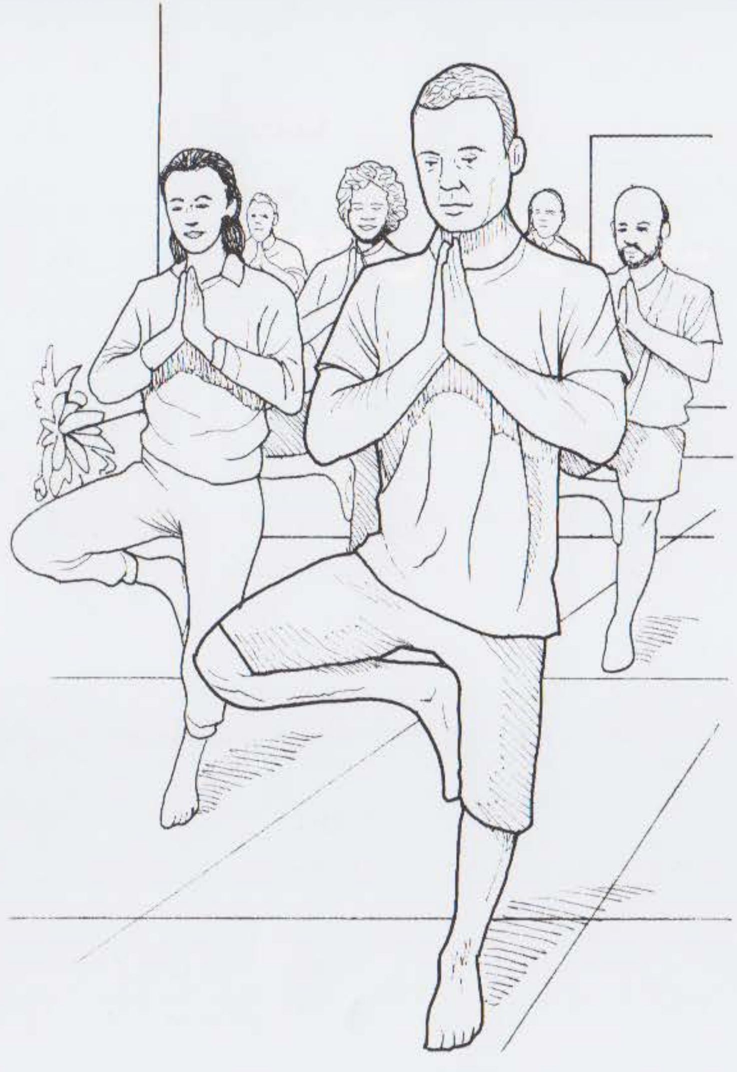
د. هادئ تمامًا.

هل كنت نموذجاً طيباً ؟ سل نفسك :" كيف سيكون حال العالم لو تطابقت شخصية كل من يعيش فيه مع شخصيتى؟".

أنا أفكر،
إذن أنا موجود.

- رينيه ديكارت، ١٥٩٦ - ١٦٥٠

العقل والجسد



الفصل ٧

العقل والجسد

تتجسد إحدى العراقيل التى تحول دون تحقيق النجاح فى عجزنا عن الإيمان بإمكانية تحقيقه. إن ما يعرقلنا يتواجد بداخلنا ويحلق كسحابة تخبرنا بهطول المطر رغم سطوع الشمس، أو بعدم توقف المطر مهما فعلنا ـ إن كان يهطل بالفعل.

فإن لم نستطع إيقاف هطول المطر بأذهاننا فإننا إذن بحاجة لمظلة نحتمى بها من تساقط المطر حتى يتوقف، وهذا أمر بالغ الأهمية نظراً لأن الأفكار السلبية أشبه ما تكون بالأشخاص السلبيين. فإن أعرناها المزيد من الاهتمام، فسننجرف معها، ولكننا إن تجاهلناها، فستسقط كقطرات المطر بعيداً عنا وسينتهى أثرها. وأحيانا ما نخفق فى أن نخبر أنفسنا بما هو مناسب لإحداث التغيير، وغالبا ما ننشغل بمحاولة التواكب مع الأوضاع الواقعة، ومن ثم نخفق فى التواصل مع أنفسنا ومع الآخرين.

وهناك علاقة مباشرة بين نوعية تواصلنا مع أنفسنا ومع الآخرين وبين نوعية الحياة التى نحياها. وغالبا ما نتخير العجز عن الاستماع إلى ما تهمس لنا به أنفسنا، ونستجيب لكل ما يحدث من حولنا على أنه قدر لا مفر منه! أو بإنصاتنا إلى الآخرين ممن يقولون لنا إنهم قد أخبرونا بذلك! ولكننا إن تواصلنا مع أنفسنا فسيكون بمقدورنا

تقبل وقوع الحدث على أنه مجرد نتيجة أخرى، ونختار أن ننظر إليه نظرة موضوعية محايدة ونتعلم من التجربة ما يمكننا من الإقدام على المحاولة مرة أخرى بالمزيد من الخبرة والمعرفة بالأمور، وبسلوك ذهنى إيجابى.

نصيحة سريعة

وقتى

حدد كل يوم قسطاً من الوقت للاسترخاء، بعيداً عن أى مصدر للإزعاج أو التشويش (ومن الأفضل أن يكون ذلك كل يوم فى نفس الموعد)، ودع ذهنك يتساءل عن الأسباب المتعددة لنجاحك. واطرح أى أفكار سلبية واستبدل بها إطارًا من الأفكار الإيجابية، وتأمل نفسك وهى تجنى ثمار نجاحها.

ليس مَنْ ولكن ماذا أكون؟

فى وقت ما من حياتنا يسأل كل منا نفسه هذا السؤال:" ماذا أعنى حين أستخدم اللفظ "أنا"؟ ماذا أكون؟" ويحيا معظمنا تلك الحياة المكتظة بالمهام إلى حد يجعلنا نغفل عن أن نسأل أنفسنا هذا السؤال.. فليس منا من يحاول سبر أغوارها، ولكن ترى ماذا ستكتشف إن نظرت إلى نفسك نظرة متعمقة؟ تلك النظرة المتعمقة الباحثة فى أعماق نفسك ضرورية لكل من يسعى حقا وراء النجاح

فى حياته.

يميل معظمنا إلى تعريف ذاته من خلال جانبنا الذى يفكر ويشعر، أى الجانب الذى نطلق عليه العقل. ولكننا لو حاولنا التحكم فى ذلك بشكل من الأشكال، وذلك بتنحية هذا الجانب قليلا، فقد ندرك أن العقل لا يشكل الذات بأكملها.

اختيار السلوك الصحيح والحفاظ عليه

إن العقل عبارة عن شىء ندعى ملكيته .... شىء نحاول السيطرة عليه والاستعانة به. إذن فكيف يكون هو المكون الوحيد لأنفسنا؟ لكن من الممكن أن ننظر إلى كل من العقل والجسد على أنهما أداتان، أو أجزاء لآلة ـ إن راق لك هذا التعبير. ويمكن اعتبارهما معابر للنفس الحقيقية، ولكن كما هو الحال مع السيارة التى تفقد مكابحها، فقد تفقد السيطرة على أى منهما، وينفلت منك زمامهما. وبدون هذه السيطرة يصبح النجاح مستحيلاً؛ ومن خلال السيطرة تصبح كقائد المركبة الذى يتخير المسار الصحيح، ويلتزم به. ولكى تدرك كيفية السيطرة على كل من العقل والجسد ينبغى عليك أولا أن تمنح نفسك لحظة واحدة تدرك فيها كيفية التفاعل بينهما، ذلك أنه على الرغم من تركيز معظم الأفكار والنصائح هنا وتأييدها لجانب العقل، إلا أن العقل لا قيمة له بدون جسم سليم.

نصيحة سريعة

صحة العقل والجسم

يمكنك كل من العقل السليم والجسم السليم أن تتمتع ـ كقائد ـ برحلة آمنة ووصول خالٍ من أى توتر، ولكنك إن لم تعتن بمركبتك فلن تصمد المركبة الفترة الكافية التى تمكنك من الوصول إلى النجاح، ومن ثم فمن المهم أن تتوصل إلى طرق بسيطة تمكنك من صيانة المركبة والعناية بها. وإحدى تلك الطرق أن تنشئ شكلاً من أشكال الاسترخاء وتتدرب عليه يومياً. ولن يستغرق الأمر وقتاً طويلاً، ولكنه سيصنع فارقاً كبيراً. ولقد ذكرت من قبل بعض الأفكار الخاصة بالاسترخاء، والتركيز، والتأمل، ومن الجدير بالاهتمام أن تدرك أن عنايتك بالجسد تتيح للعقل فرصة أكبر للتركيز.

طرق عدة

هناك العديد من الطرق للحصول على الصحة البدنية، ولسنا فى هذا الكتاب بصدد التركيز على هذه الطرق ، ولكن تجدر الإشارة إلى أن معظم الناجحين فى حياتهم يخصصون جزءًا من نشاطهم اليومى للتمرينات البدنية. وقد تتمثل تلك التمرينات فى الجرى، أو السباحة، أو ممارسة رياضة من رياضات فنون القتال، أو اليوجا، أو أى شكل من أشكال التدريبات البدنية التى تؤدى إلى تحسين الذات، أو أى طريقة منتظمة ومستمرة للعناية بصحتهم البدنية.

وأيا كانت الطريقة التى تتخيرها، فعليك أن تتأكد من مواءمتها مع حالتك البدنية تماماً، وعند الضرورة عليك اللجوء إلى استشارة الطبيب، وضع فى ذهنك أن هناك بعض الأشخاص الذين لا يستمرون على نفس خطة التدريب التى بدأوها. ومن ثم فمن الأفضل لك أن تلتزم بخطة بسيطة يمكنك المواظبة عليها وتخصيص وقت لها بشكل يومى بدلاً من أن تبدأ بخطة كبيرة لا يمكنك الالتزام بها.

ليس كل من ينضم للنادى يتدرب

هناك العديد من الأفراد الذين يشتركون فى النوادى الصحية، ولكن القليل منهم فقط هم من يمارسون التمارين بشكل منتظم. ومن خلال تجربتى الشخصية فقد وجدت فى ممارستى لكل من الفنون القتالية واليوجا مجتمعين طريقة للحصول على قوة وطاقة هائلتين، كما أنهما يساعدان على تحسين سرعة الاستجابة، والحضور الذهنى.

تنفس ...

من الفوائد المهمة للبرامج المنتظمة للتدريب تحسين عملية التنفس السليم، ذلك أن التنفس من العمليات التى نقوم بها بشكل تلقائى، منذ لحظة ميلادنا، ولكن نظرا لحدوث تلك العملية بشكل غير واع فإننا نغفل عن اتخاذ خطوات واعية للحفاظ على صحة وقدرة الرئتين لدينا.

فصحة الرئتين أمر بالغ الأهمية من أجل تجديد الدم، حيث يندفع الدم الموجود بالجسم إلى الرئتين خلال فترة مدتها حوالى ثلاث دقائق، ولولا انتقال الأكسجين إلى الدم وتخلصه من جزيئات ثانى أكسيد الكربون المحمل به، وذلك من خلال الرئتين، لكنا فقدنا جزءا كبيرا من قوتنا وطاقتنا مما يوهن من أجسامنا إلى حد بعيد.

زيادة سعة الرئتين

بالعمل تدريجيا على تنمية سعة الرئتين من خلال التمرينات المنتظمة وتخيرنا لبيئات تتمتع بالهواء الصحى لنتواجد فيها، فإننا نعزز من صحة أجسامنا كلها، ولكن على العكس من ذلك، إن أوجدنا أنفسنا فى بيئات مليئة بالدخان وتجاهلنا رئتينا وقدرتنا على التنفس بشكل سليم، فسوف يقلل ذلك تدريجياً من نظافة الدم بأجسامنا، ومن ثم تقل قدرة الجسم على القيام بوظائفه بكفاءة. وسيغلب علينا النعاس، والإجهاد، ونفقد أحد الأركان اللازمة لتوليد الطاقة الضرورية لتحقيق النجاح.

نصيحة سريعة

العقل السليم فى الجسم السليم

فى إطار تفكيرنا بشأن تأثير صحة البدن على العقل، دعونا نلق نظرة على العقل وأساليب استخدامه من أجل تعزيز فرص النجاح، فغالباً ما يكون من الأهمية بمكان أن نتبنى منظوراً مختلفاً ندرك به الأمور.

إذن يجدر بك أن تعلم كيفية عمل العقل، وكيفية توظيفه فى هذا الصدد. فقد تسمع عن أشخاص تتواجد مراكز التفكير لديهم فى الفص الأيسر من المخ، وعن آخرين يكون التفكير لديهم من خلال الفص الأيمن، فلذا دعونا نلق نظرة على معنى هذه العبارات.

الفص الأيسر للمخ فى مقابل الفص الأيمن

يكمن مغزى النظرية فى وجود جانبين مختلفين للمخ، وكل جانب من الجانبين يتحكم فى أنماط مختلفة من التفكير. ويتسم كل نصف من نصفى المخ بتأثيرات مختلفة على أسلوب تفكيرنا، فالنصف الأيسر منه يُعنى بالتفكير المنطقى، والمتسلسل، والعقلانى، والتحليلى، والموضوعى. أما النصف الأيمن من المخ فيختص بالتفكير العشوائى، والبديهى، والشمولى، والإبداعى، والذاتى.

والغالبية العظمى منا تتبع أسلوبًا وحيدًا من أساليب التفكير هذه حسب ما يفضله منها. ولكن هناك آخرين ممن يعتمد تفكيرهم

على فصى المخ، وبمقدورهم توظيف الجانبين، ومن ثم استخدام نمطى التفكير، بنفس المقدار. وفى العموم نجد البيئات الأكاديمية تفضل أنماط التفكير التى يقوم بها الجانب الأيسر من المخ، ولكن من المهم أن نعزز من قدرة الجانب الأيمن من المخ، حتى نتمكن من تحقيق رؤية أكثر توازنا إزاء أى فرصة، وفهم أكثر تعاطفاً تجاه رؤى الآخرين ممن قد يتمتعون بأنماط من تفكير الجانب الأيمن من المخ أكثر منك.

توازن العقل وعافية الجسم

إحدى طرق تعزيز التفكير الخاص بالفص الأيمن من المخ أن تتخذ حرفة، أو هواية، أو نشاطًا يتطلب توظيف الجانب الأيمن من المخ بشكل أكبر أثناء عملية التفكير. وليكن على سبيل المثال شيئا فنيا كالرسم بالزيت، أو صناعة الآنية الفخارية، أو حتى الكتابة الإبداعية، أما الأنشطة الأخرى التى تتطلب أنماط التفكير الخاصة بالفص الأيمن من المخ فهى التمثيل أو الأداء العلنى أو التحدث أمام الجمهور، أو لعب الأدوار، أو تذوق الفنون بشكل عام. ومن خلال هذا التوازن بين توظيف كل من الفصين الأيمن والأيسر للمخ، يكون تكوينك لمنظور وفهم رائعين لطرق وأساليب تحقيق الأهداف أمرا ممكنا.

العصف الذهنى

كما الحال مع أنماط التفكير الخاصة بالفص الأيمن من المخ، فإن العصف الذهنى يتطلب تفتح العقل، ذلك أن توظيف المنطق البدائى يمكّننا من تهيئة حالة من قابلية الاستجابة البديهية، ومن ثم فهو يقدم لنا سبيلاً جديداً للحصول على الأفكار والفرص؛ حيث يقدم العصف الذهنى أسلوباً منظماً لتوليد الأفكار وإطلاق العنان للعقل لكى يفكر دون أى توقف. ومن الممكن أن تقوم بتلك العملية مع فرد واحد أو مجموعة من الأفراد. ذلك أن تواجد الأفراد فى مجموعات يستحثهم لمشاركة بعضهم البعض الأفكار بمجرد ورودها إلى أذهانهم. وهناك من يقوم بتدوين تلك الأفكار على الفور على لوحة، ومغزى ذلك هو ألا يعترض أى شىء تداعى الأفكار بذهنه بل يدعها تتدفق وبمجرد ورود الأفكار إلى ذهنه، وتلقفه لها تحفز هذه الأفكار توليد أفكار أخرى.

ويستخدم العصف الذهنى فى تعزيز العملية الإبداعية، كما يوفر مساحة عريضة من اختيار الأفكار حتى تتمكن من أن تحدد أيها أكثر مواءمة لسبب أو غرض لديك.

النظام الكونى

إن نظرنا إلى الكون فى الخارج فسنرى عظمة التصميم فى كل مكان. بدءا من البذور التى تُلقح بها الأزهار إلى حركة المد والجزر فى البحار. إن النظام يسود كل أنحاء الطبيعة؛ بداية من إدراكنا لتتابع الزمن ووصولا إلى التغيرات الموسمية فى حياة النبات والحيوان، ومرورا بجوهر تكوين أجسامنا ووظائفها (كحرارة الجسم، ودقات القلب، وبناء الخلايا، والتئام الجلد، إلخ).

ومن الممكن أن نستفيد فى حياتنا من هذا النظام، فمن خلال تنظيمنا لأنشطتنا على نحو يتطابق مع نظام الطبيعة، يمكننا أن نحصل على الكثير من الفوائد.

وتتميز الطبيعة من حولنا بكفاءتها ودقتها. فلو قمت بإلقاء كرة من مكان مرتفع، فسوف تتخذ أقصر مسار ممكن حتى تسقط إلى الأرض، ولن تطفو فى أرجاء المكان. ومن الممكن أن تصبح هذه الكفاءة صديقة لنا فى تمكينها لأفكارنا المرتبة من أن تكون مركزة فى شكل تفاعلات ديناميكية تطبقها الطبيعة بأفضل الطرق الفعالة لتقدم لنا النجاح الذى نطمح إليه.

وقد نجد تشابهًا بين ذلك النظام ونظام الملاحة الفضائية أو الأداة التى يستخدمها قائد السيارة لتعينه على تحديد أفضل الطرق إلى الجهة المقصودة. ولو قام السائق أثناء الرحلة بإعادة تحديد المسار ثانية، إما لأسباب مرورية، أو أى تأخير، فإنه من خلال إعادة برمجة هذه الأداة سيتخير مساراً جديداً للتغلب على هذه المشكلة ومساعدته على الوصول بكفاءة إلى الجهة المقصودة.

ولابد لنا أن نبقى دائما منتبهين للموقف وعلى استعداد لتقبل المسار الجديد الذى حددته إعادة البرمجة، إن كان ذلك المسار هو ما يراه العالم الطريق الصحيح إلى تحقيق النجاح بأفضل الأساليب الممكنة.

العصف الذهنى الجماعى ـ جلسات الإحماء

إنها لفكرة جيدة أن تعقد جلسة إحماء لذهنك لا تتعلق بالموضوع موضع النقاش، بل عن شىء مختلف تماما، فمن الممكن، على سبيل المثال، أن تطرح على الجمهور هذا السؤال:" فكروا فى أكبر عدد ممكن من استخدامات دبابيس الورق"؛ وليس من الضرورى أن تكون تلك الأسئلة عقلانية، بل من المهم أن تكون تلك الأفكار عفوية ومتفردة.

ومن أجل أن يؤتى العصف الذهنى ثماره بفاعلية، فإنه يتطلب أن يدرك الأفراد جيدًا أنهم لن يتعرضوا لأى نقد لاذع أو تطرف فكرى.

وبتلك الطريقة يصبح من الممكن أن تأتى بأية أفكار بعيدة كل البعد عن العقلانية وأخرى بديهية، وقد ينتج عن تلك الأفكار ظهور طرق جديدة لرؤية الفرص وإدراكها.

العصف الذهنى الجماعى ـ تفتح العقل

بمجرد إنهاء الموضوع الذى لا يتعلق بما يدور بذهنك؛ مثل تدريب دبابيس الورق، نجد لدى المشاركين قابلية للخضوع لحالة من تفتح العقل. ذلك أن الأجواء تكون مهيأة للعمل معا بشكل أكثر مرونة سواء على المستوى الجماعى أو الفردى، كما تسمح لهم بالتفكير بشكل أكثر حرية. وبمجرد الانتهاء من المرحلة الأولية من العصف الذهنى وبخروج العديد من الأفكار الغريبة غير المألوفة، تبدأ مناقشة كل واحدة منها، وتحديد أهم ست أفكار، ثم تقوم بعد ذلك بعملية عصف ذهنى أخرى لتلك الأفكار الست لإيجاد المزيد من الاستخدامات المنطقية لها أو التى يمكن تطبيقها من أجل غرض بعينه.

ونضرب مثلاً بفكرة الدبابيس الورقية. فإن كانت إحدى الأفكار الخاصة باستخدامها هى تحويلها إلى مشبك للمعطف لاستخدامها فى الأماكن المختلفة التى لا توجد بها وسيلة أخرى لتعليق الملابس، إذن قد تُنتج هذه الفكرة، بعد المزيد من العصف الذهنى لها، فكرة مختارة فى تسويق أدوات تعليق الملابس التى يمكن اصطحابها عند السفر.

العصف الذهنى الفردى ـ العوامل المتغيرة

ومن الممكن أن يكون العصف الذهنى فعالاً أيضاً كتمرين فردى. فإن كنت تجمع أفكاراً بشكل فردى، فإنك بحاجة لأن تدون أولاً العوامل المتغيرة فى تمرين العصف الذهنى، ثم تقوم بإعداد ورقة كبيرة تقوم بكتابة النتائج عليها. وعلى ورقة الإعداد الخاصة بك عليك أن تقوم بتدوين كل الأفكار التى تتعلق بالموضوع الذى تتخيره أو المشكلة التى تتناولها، وذلك لكى تحفز أفكارك أثناء تجميعك لها.

وبمجرد تدوينك لنتائج عملية العصف الذهنى على الورقة الثانية، سيصبح بمقدورك أن تحلل هذه النتائج بكفاءة وبطريقة جدية، ولكن عليك فى عملية العصف الذهنى هذه أن تطلق لعقلك العنان. وإحدى الطرق التى تعين بها نفسك على ذلك أن تحدد وقتا تنطلق فيه إلى مكان يمكنك فيه الاستماع إلى الموسيقى التى تتخيرها. واسمح للموسيقى بأن تؤثر عليك، أى أن تجعلك مسترخيا، وبعد ذلك عليك أن تفكر بذهن صاف، وانظر إلى الأفكار الاستهلالية، وقم بتدوين كل ما يتراءى إلى ذهنك على أنه حل أو خطوة فى طريق توصلك إلى الحل.

رسم الخرائط الذهنية

ما إن تقوم بعصف ذهنى ناجح، حتى تصبح أمامك ورقة مليئة بالأفكار التى تتعلق بالموضوع الذى تتخيره. ولكى تقوم بتطبيق هذه الأفكار تطبيقاً فعالاً، يمكنك أن تستخدم أسلوبًا يطلق عليه رسم

الخرائط الذهنية. وتعد الخرائط الذهنية أداة تعينك على التفكير والتعلم، مما يعينك على توسيع رؤيتك للموضوع، الأمر الذى يعينك على اكتشاف منــاحٍ ومواضع مختلفة لتواجد الفرص. ويتضمن رسم الخرائط الذهنية تدوين الفكرة الرئيسية وتكوين أفكار جديدة وثيقة الصلة بها والتى تنبثق من جوهرها. وعليك أن تركز على واحدة من الأفكار الرئيسية التى قمت بتدوينها بكلماتك الخاصة ثم تبحث بعد ذلك عن تفرعات للأفكار، ووسائل للربط بينها، حتى يمكنك رسم خريطة عن معرفتك على نحو يعينك على فهم الأفكار والمعلومات الجديدة وتذكرها.

ومن الممكن أن تستخدم الخرائط الذهنية بالإضافة إلى العصف الذهنى من خلال تخيرك لفكرة رئيسية من الأفكار الواردة فى جلسة العصف الذهنى الفردية أو الجماعية، ثم تستخدمها كمحور لخريطتك الذهنية. وإليك مثالاً على كيفية رسم خريطة ذهنية حين تطبقها على حفل شواء ...

تأكيد النتائج بتصنيفها

حين تكون لديك الفكرة الرئيسية بخريطتك الذهنية، فمن المهم فى هذه الحالة أن تبحث عن علاقات بين تلك الفكرة وأية أفكار فرعية أخرى (تندرج تحتها) وثيقة الصلة بها. ومن الممكن أن تستخدم الخطوط، أو الألوان، أو الأسهم أو أية طرق أخرى توضح الارتباط بين الأفكار التى تتولد، وقد أصبح استخدام أقلام التحديد مفيدا

فى تحديد المواضع التى يتواجد فيها تماثل من ناحية الموضوع أو التأثير. وقد تكون تلك العلاقات مهمة بالنسبة لك فى فهم المعلومات الجديدة، وتأسيس أفضل الطرق من أجل استخدامها بشكل عملى فى خطط تحقيق نجاحك فى موضوع أو هدف محدد. ولكى ترسم أفضل شكل للخرائط الذهنية خذ ورقة مقاس A3 واطبع عليها بأحرف كبيرة الموضوع الرئيسى أو الفكرة المحورية. وضع ذلك داخل شكل، وليكن على سبيل المثال دائرة. وبعد ذلك قم بكتابة الموضوعات الرئيسية التى تتعلق بالموضوع الرئيسى عند النقاط الرئيسية حول الدائرة، وليكن على سبيل المثال أعلى الدائرة وأسفلها، وعلى الجانبين، وعلى بعد سنتيمترين من حافة الدائرة. وهذا، على سبيل المثال، أشبه بتكوين موقع إلكترونى حيث يتواجد الموضوع الرئيسى فى الصفحة الأساسية، ثم تتفرع بعد ذلك إلى عدد من الموضوعات الثانوية المختلفة.

برامج رسم الخرائط الذهنية

من خلال ترتيبك للأفكار والخواطر على هذا النحو يمكنك الاستمرار فى بناء الموضوع الرئيسى، وتقديم أفكار وفرص فى بعض الأوقات لم يسبق لك الاعتقاد بإمكانيتها أو لم ترد إلى ذهنك لولا الخريطة الذهنية.

ومن المفيد أيضا أن تقوم ببحث على شبكة الإنترنت لتطلع على برامج رسم الخرائط الذهنية المتوافرة الآن، والتى يبلغ بعضها

غاية الجودة وتعين على تبسيط العملية من خلال تصميمك لكل شىء على الشاشة. ولكن مساوئ ذلك تكمن فى أنك قد لا تشعر بإدراكك الأمر بأكمله كما هو الحال مع التدريب على الورق، كما أنه من النادر أن ترى الصورة الكاملة على الشاشة.

نصيحة سريعة

التفكير التشعبى

يستخدم كل من العصف الذهنى والخرائط الذهنية شيئا يشار إليه بالتفكير التشعبى؛ وهو يأتى من خلال استخدام الجانب الأيمن من المخ، إضافة إلى الجانب الأيسر منه والخاص بالتفكير المنطقى، لتؤسس بذلك أسلوبًا متوازنًا للتفكير تتناول فى ضوئه أى موضوع من الموضوعات، أى باستخدام أسلوب أكثر إبداعا، وبديهية، وابتكارا.

أفكار غير تقليدية

إحدى الطرق التى أستعين بها فى رسم الخرائط الذهنية هى توسيع فكرة استخدام الورقة A3 والموضحة بصفحة ١١٥ بأخذ مجموعة أخرى من الورق لبناء جدار فى بيئة العمل، وذلك من خلال وضع الفكرة الرئيسية وما يتصل بها من أفكار فرعية فى المنتصف، ثم إضافة باقى الأوراق إليها على نفس الشكل الذى تتفرع عليه الفكرة بحيث يمكن على الفور رؤية مفهوم الفكرة بأكمله؛ وأحيانا ما يزيد

ذلك من سرعة تحقيق الهدف الجزئى أو الكلى.

وليس من الضرورى أن يتعلق الأمر بالعمل، بل قد يتعلق الأمر بانتقالك إلى منطقة أخرى، أو سكن جديد، ورغبتك فى الكشف عن كل الأمور مما قد يتعلق بذلك. وأول تلك الأمور هو تحديدك لنوعية المنزل الذى تبحث عنه، وفى هذه الحالة قد تكون الأفكار الفرعية لتلك الفكرة الرئيسية هى الفوائد المختلفة التى تسعى للحصول عليها، وقد تتعلق تلك الفوائد، على سبيل المثال، بالمدرسة، أو العمل، أو وسائل المواصلات، أو الرعاية الطبية، إلخ. وكل فرع يتفرع من تلك الأفكار يشير إلى التفاصيل المتوافرة فى هذا الصدد والمتعلقة بكل موضوع من الموضوعات. وبذلك يمكنك بسرعة أن تدرك مدى مواءمة البيئة المحيطة بك لأولوياتك، ومتطلباتك.

البرمجة اللغوية العصبية

تتعلق البرمجة اللغوية العصبية إلى حد كبير بتغيير منظورك تجاه نفسك، وبالطريقة التى تفكر بها. ويشير اللفظ "عصبية" إلى الجهاز العصبى والمسارات الذهنية الخاصة بالحواس المختلفة. ويشير اللفظ "لغوية" إلى اللغة واستخدام الكلمات، واللغة الجسدية، والعبارات والعادات. بينما تأتى كلمة "برمجة" من علوم الحاسب. وحين تضاف الكلمات الثلاث إلى بعضها ينتج شكل من

أشكال التكنولوجيا التى تكشف عن الأفكار، والمشاعر، والسلوكيات كسلسلة من النماذج.

نظرة خاطفة على مؤسسى البرمجة اللغوية العصبية

نظرا لصعوبة الدخول فى تفاصيل خاصة بما وراء البرمجة اللغوية العصبية، فسيكون مجدياً للمهتمين من القراء الدخول على شبكة الإنترنت أو اللجوء لأى مصدر معلوماتى للاطلاع على الأعمال الخاصة بمبتكرى البرمجة اللغوية البصرية، "ريتشارد باندلر"، والدكتور "جون جريندر"، اللذين شكلت أعمالهما فى مطلع السبعينات أساس صيغ البرمجة اللغوية العصبية المستخدمة الآن. ويوضح أحد مبادئ البرمجة اللغوية العصبية أنه إن كان بمقدور شخص القيام بشىء ما، وبعد ذلك قام شخص آخر بكل أنشطته وأعماله بالضبط بنفس الأساليب والطرق التى يستخدمها الشخص الأول، ففى هذه الحالة يكون بمقدور هذا الشخص الآخر أن يحقق مثل نجاحه. كما توضح مبادئ البرمجة اللغوية العصبية أنه من خلال أنشطة العقل والجسد، والعلاقات المتبادلة بين الطريقة التى يستخدم بها كل فرد منا حواسه، ووضوح التغيير داخل الجسد بين التفكير اللاواعى والواعى، فإننا نعبر بعناية عن كل شىء يخصنا من خلال التعبيرات العينية والجسدية، وكذلك النبرات الصوتية، والسلوكيات، إلخ. ومن الممكن أن يكون هذا النوع من التواصل فى غاية الأهمية لكل منا فى تحديده لأفضل طرق الاتصال بالآخرين.

استخدم أفكار اللاوعى الخاصة بك

يعين استخدام البرمجة اللغوية العصبية على التخلص من طريقة التفكير القائمة على خيارى "إما، أو"، وهناك قول مأثور فى البرمجة اللغوية العصبية ينص على أنه إن كان لديك طريقة وحيدة للقيام بالشىء فستكون كالإنسان الآلى. وإن كان لديك طريقتان فقط فستكون فى معضلة، ولكن إن كان لديك على الأقل ثلاث طرق للقيام بالشىء قبل أن تبدأ التمرين فإنك تتمتع حقا بمرونة. إذن فقد يكون من الجدير بك أن تمعن النظر فى البرمجة اللغوية العصبية إن كنت ترغب فى الفهم الفعلى لكيفية الاتصال الفعال بالآخرين واستغلال أفكارك اللاواعية وتحويلها إلى سلوكيات فعالة.

الإشارات والتعريفات

من الفوائد المباشرة إلى حد ما للتدريب على البرمجة اللغوية العصبية هى القدرة على الفهم الفعال لمدى إفصاح الأنشطة العينية لشخص أمامك عن مشاعره الداخلية. فحين تفكر مجموعة ما من الأشخاص فى مشكلة من المشكلات فإنهم يتجهون بأعينهم للأعلى فى اتجاه معين، مشيرين بذلك إلى وجود أمور كثيرة ينبغى عليهم البحث فيها داخل أذهانهم فيما يتعلق بهذا الموضوع. وتوضح البرمجة اللغوية العصبية سلسلة من الإشارات والتعريفات المحددة لكل شكل من أشكال التفكير، كما تسمح لمن يمارسها بالفهم العميق لكيفية تحديد الأنشطة اللاواعية وتوظيفها. وقد يقر العديد من

ممارسى هذه البرمجة بإمكانية زيادة سرعة التغييرات الشخصية من خلال تطوير هذه البرمجة وفهمها، وذلك من أجل استخلاص اللغز الكامن فى الدوافع الشخصية، وبناء إطار فعال وقوى للتطور الشخصى.

وسيلة للتغيير

قد تكون البرمجة اللغوية العصبية هى أكثر الوسائل الفعالة للتغيير فى الوجود، وقد تكون أكثر المؤلفات المعرفية التى نشأت منذ الستينات عن التواصل الإنسانى أهمية.

وليس من الممكن أن تدعها جانبا على أنها أمر عارض. بل إن أساسياتها النظرية بمثابة محاولة طموح فى سبيل تنظيم الرؤى اللغوية، واللغة الجسدية، والأنظمة الخاصة بدراسة التواصل والتأليف بينها.

وتقدم البرمجة اللغوية العصبية احتمالا لإحداث التغييرات دون الشكاوى المعتادة التى تصاحب هذه الظواهر ... ومن ثم فإنها تقدم لنا فرصة للتمتع بالمرونة، والإبداع وحرية التصرف الأكبر من تلك التى يعرفها معظمنا.

الصحة الشخصية

من يحب الإرشاد
يحب المعرفة،
ولكن من يكره
التوبيخ فهو أحمق.

مثل مأثور



الفصل ٨

الصحة الشخصية

اجعل كل يوم من أيام حياتك يومًا خاصًا. وتوقع أن اليوم لصالحك واستغل هذا التوقع فى خلق إطار ذهنى إيجابى، فغالبًا ما تكون أكبر عقبة تعترض طريق نجاحنا هى قصور الرؤية الذهنية لدينا . وخير الأمثلة على من يتغلبون على هذه العقبة نجدها فى الرياضيين. فهم أشخاص عاديون تخيروا تحقيق أهداف غير عادية. وكانوا لا يزالون يعتقدون استحالة تحقيق هذه الأهداف إلى أن أثبت لهم شخص ما إمكانية تحقيقها.

ففى عام ١٩٥٤ صار "روجر برانيستر" أول رجل يعدو لمسافة ميل فى أقل من أربع دقائق، محققًا بذلك رقمًا قياسيًا جديدًا. ولقد قال العديد من قبل إنه من المستحيل القيام بذلك، ومن ثم فلم يقبل على المحاولة سوى القليل، وفى غضون عشر سنوات من إنجاز "روجر" وصل عدد الذين حققوا مثل رقمه القياسى أو تخطوه نحو٣٥٠ عدّاءً. فلماذا؟ حسنا كانت معرفتهم بإمكانية القيام بذلك هى أحد العوامل المهمة التى أسهمت فى ذلك. وقد بث تلك المعرفة وحدها لدى العديدين قوة الثقة بالنفس للتغلب على مخاوفهم وقهرها.

ويمكننا من خلال هذا المثال أن نرى أنه حينما نزيل كل العراقيل المتواجدة بأذهاننا، يكون بمقدورنا التقدم بشكل أكبر مما كنا

نعتقد، وأن نحقق المستحيل والنجاح الذى نستحقه فى كل المناحى المهمة بحياتنا.

بل لابد لنا أن نحرص على عدم وجود أى شىء يجذبنا إلى الوراء أو السماح لأى اعتقاد خفى بأذهاننا بأن يجرفنا لقاع الفشل واليأس. ولابد لإطارنا الذهنى أن يتناغم بشكل تام مع سلوكياتنا من أجل الوصول إلى النجاح.

طاقة التفوق

أحيانا ما يكون من المفيد حقا، فى رحلتنا إلى تحقيق النجاح، أن نخطو خطوة للوراء لنلقى نظرة على حياة هؤلاء الذين نعتقد أنهم ناجحون. فما الذى يمدهم بالقوة التى تمكنهم من تحقيق النجاح؟ هل هى المعرفة، أم أنها الخبرة، أم مزيج من أمور عدة تشتمل على شكل من أشكال الطاقة الديناميكية التى تدفعهم إلى إنجاز أهدافهم؟ ألم يتضح أنه فى معظم الحالات لم ينتب هؤلاء الأفراد أى كلل أو ملل؟ كما اتضحت كذلك قدرتهم على الالتزام التام بتحقيق أهدافهم.

إذا كان ذلك صحيحاً، فدعونا نختلس لحظة نقرر فيها كيف يمكننا أن نوظف تلك الطاقة بأنفسنا. فلقد جرى القول إنه ليس من الضرورى أن تتسم الفرصة بالمثالية، فهى لا تأتى إلى أبوابنا مغلفة كهدية عيد ميلاد، ولا تصل إلينا فى وقت يتناسب معنا. بل تلقى إلينا فى أى وقت وعلينا تلقفها بسرعة من أى جانب لها؛ لأنها تفر

من أمامنا بسرعة. ولكى ننتهز الفرصة بشكل مثالى فإننا بحاجة لشىء سحرى - شىء خاص، يُدعى التحمل.

والحقيقة هى أن كلاً منا لديه القدرة على امتلاك قوة شخصية لا حدود لها، ولكننا نحصر أنفسنا بحدود معينة نتيجة سوء الفهم لعلاقاتنا بالعالم وببعضنا البعض.

وليست تلك الحدود التى تحد من حيويتنا، والقوة الإيجابية لشخصيتنا، وصحتنا، وصلاحنا، سوى نتيجة للحواجز التى نخلقها بأنفسنا، والتى عادة ما يكون الخوف مصدرها.

ولكن تكويننا البدنى، والصورة التى نظهر عليها ليس سوى نتيجة مباشرة لوعينا الشخصى. ومن ثم فإننا لكى نمتلك الطاقة اللازمة لإجادة القيام بكل ما يلزمنا فى الحياة، علينا التغلب على تلك الحواجز، وتأسيس قدر أعلى من القوة الإيجابية للشخصية من جديد.

نصيحة سريعة

التواجد فى المكان والوقت المناسبين

إنك بحاجة لأن تمتلك القدرة على استغلال أى فرصة جديدة فور بزوغها أمامك. وأحيانًا ما يعنى ذلك فى مجال الأعمال مواصلة العمل لأيام طويلة وتوجيه مستوى عال من النشاط الشخصى إلى المكان والوقت المناسبين. ومن الضرورى أيضا أن يتبقى لديك بعد كل هذا العمل الشاق الطاقة التى تمكنك من تحويل الفرصة إلى النجاح الذى تستحقه. ولكى يمكنك تحقيق ذلك فمن المهم أن تتمتع بحياة يسودها التوازن.

استراحة

استقطع بعض الوقت لنفسك بين الحين والآخر؛ وتأكد من عنايتك بكل جانب من جوانب صحتك: جسمك، وعقلك، ولياقتك الذهنية. وعليك أن تحصل على القدر الكافى من النوم حتى يمكنك أن تؤدى عملك بكفاءة، وأن تستيقظ مبكرًا قدر الإمكان كى تتمكن من التعامل مع اليوم على نحو سليم. وانظر إلى كل يوم على أنه وسيلة لبناء خطوة جديدة فى طريق إنجازاتك.

وإحدى الطرق التى تمكنك من القيام بذلك أن تحدد كل يوم الوقت الذى تستيقظ فيه، بغض النظر عما ينبغى عليك القيام به فى هذا اليوم. دعونا نقل، على سبيل المثال، الساعة السادسة صباحًا

كوقت مناسب. وهذا سيتيح لك الوقت الكافى للتركيز على أهدافك الخاصة بهذا اليوم، فعليك القيام ببعض التمارين البدنية لتعيد إلى جسدك السرعة المناسبة، واستعد ذهنيا لتحقيق ما بذهنك من أهداف، وبعد ذلك توجه إلى مكان عملك أيًا كان، أو نظم اليوم وفق خططك بحيث يمكنك الحصول على فترات راحة فى حالة ما إذا كنت تعمل بالمنزل.

قصيرة ومتكررة

قد تمدك بعض فترات الراحة القصيرة ببعض اللحظات اللازمة للرجوع بذاكرتك إلى بداية اليوم، ولكى تقوم ببعض التعديلات على أنشطتك باقى اليوم إن كان ذلك ضروريًا. وما من شك فى اشتمال المثل القديم: "نم مبكرًا، واستيقظ مبكرًا، تبقى معافى، وثريًا، وحكيمًا" على قدر كبير من الصحة، نظرا لأن الاستيقاظ المبكر يوفر لك المزيد من الوقت الذى يمكّنك من التخطيط ليومك فى بدايته، ولفترات العمل، وفق الخطة الموضوعة أثناءه، لتحويل الخطة إلى واقع فى نهاية اليوم. وعليك أن تحرص فى نهاية اليوم على أن تمنح نفسك بعض الوقت للاستجمام، وبعض الوقت لتقضيه مع عائلتك، أى أن تخلق فرصة للاستمتاع بالفوائد التى حققتها أثناء اليوم، بأى من الطرق التى تراها مناسبة لك. وقد يعنى ذلك فى معظم الأحوال أنه لابد لك حين تضع رأسك على وسادتك ليلا من الشعور بالرضا لإدراكك أنك قد قضيت يوما ممتعا وأنك على بعد خطوة أو اثنتين من تحقيق أهدافك.

اعتنِ بجسدك،
فهو المكان الوحيد
الذى ينبغى عليك
أن تعيش فيه.

"جيم رون"

خطة يومك وما به من أنشطة فعلية

من الأنشطة التى قد تعينك على التركيز على خطط يومك أن تقوم بتقسيم كل يوم إلى أجزاء، يبلغ زمن كل جزء ربع الساعة، ثم تدون خطة فى عمودين. بحيث تدون فى العمود الثانى ما قد أنجزته بالفعل فى كل جزء من أجزاء يومك المكونة من خمس عشرة دقيقة. ويمكنك من خلال هذه الطريقة أن تقدر ما إن كانت النتائج التى حققتها هى نفسها التى كنت قد خططت لها، وما إن كنت بحاجة لأن تعدل من أسلوب تخطيطك، كما يعينك على التأكد من أنك تقدر كل إنجاز بسيط تنجزه أثناء اليوم، ومن وعيك بشكل شخصى بكل خطوة من تلك الخطوات. وفى هذه الحالة يصل تركيزك على الطاقة إلى أقصى درجة من درجات الكفاءة.

وفرة الطاقة

والآن دعونا نتناول للحظة كيفية تحقيق وفرة من الطاقة. لقد ذكرنا من قبل أهمية الحصول على قسط كاف من النوم، وذلك لأن الشخص الذى يأخذ قسطاً مريحاً من النومً يتمتع بفرصة أفضل من الشخص المتعب جسديًا. ولكن دعونا نلق نظرة على كيفية نمو الطاقة فى الجسد، وكيف يمكننا التركيز على اكتساب مستويات إضافية من الطاقة. ولكى يمكننا القيام بذلك فمن المهم أن نطلع على بعض الأساليب التى تجردنا من تلك الطاقة، فإن تمكنا من التعامل مع هذه الأساليب فسيصبح بمقدورنا التمتع بكل الطاقة

الطبيعية التى ينبغى علينا امتلاكها.

إننا نعلم، على سبيل المثال، أن الإحباط يوهن الطاقة، وأن تواجدنا فى بيئة لا نشعر فيها بالسعادة، سوف يشعرنا بالتعب، والكسل، ولذلك فإن أفضل ما يمكننا فعله حيثما كنا هو أن نحاول تحقيق قدر بسيط من الإنجاز الذى يمنحنا الشعور بالسعادة فى صباح كل يوم. وقد يتمثل هذا الإنجاز فى مجرد نجاحك فى الاستيقاظ مبكرًا من أجل ممارسة التمرينات اليومية؛ وبذلك فإنك تبدأ يومك وأنت تشعر بالسعادة تجاه نفسك.

نصيحة سريعة

الحمية السليمة = صحة العقل

لكى نتأكد من قدرتنا على إطلاق ما بداخلنا من طاقات، علينا الاعتناء بالنظام الغذائى بكل السبل الممكنة. وذلك من خلال عنايتنا بتناول الفيتامينات والمعادن التى نحتاج إليها. ومن أجل القيام بذلك على نحو صحيح، من الأفضل أن نحصل على استشارة طبية أولاً، وأن نقدر ما إن كان لدينا ضعف فى جانب معين من جوانب التغذية. فهل نعانى من نقص فى فيتامين تكميلى معين، أو معدن من المعادن؟

المكملات الغذائية

تقدم معظم المتاجر الكبيرة، ومنافذ البيع على مستوى العالم الآن

فيتامينات، ومعادن، ومكملات غذائية بأسعار اقتصادية مناسبة، ومن ثم فمن الممكن أن نشترى هذه المكملات ونتناولها بشكل منتظم. ومن خلال قيامنا بذلك وتناولنا للمقدار اللازم للحد الأدنى من المتطلبات اليومية، فإننا إن أخطأنا فى النظام الغذائى، وتناولنا أغذية غير مناسبة وسط زخم الحياة سريعة الإيقاع، فلن نخطئ فى تناول العناصر المناسبة لاحتياجاتنا الشخصية. ورغم ذلك فمن المهم ألا نتناول أطعمة غير صحية.

المواد المزودة للطاقة

هناك بعض الأغذية المعروفة بأنها مزودة للطاقة وأخرى معروفة بأنها مزودة للدهون. ومن المهم أن ندرك الاختلاف بين النوعين من المواد، ولسنا بصدد تناول هذا الموضوع تفصيلا الآن، ولكننى أحثك على الاطلاع على العديد من مواقع الإنترنت، والإصدارات من أجل تحديد الأطعمة التى تعتقد أنها الأفضل لبناء الطاقة، وأن تحاول تجنب كل الأطعمة التى قد تكون أقل فائدة أو حتى مضرة لبناء حياة مفعمة بالطاقة، ومن أفضل الكتب التى يمكنك البدء بها *The Greatest Slimming and Healthy Living Tips in the World* لـ "ويندى جرين".

ومن العوامل الأخرى التى تسهم فى تحديد مستوى طاقتنا، حالتنا الذهنية؛ أى الطريقة التى نرى بها الحياة وننظر بها إلى أنفسنا. وكما أوضحنا فى بداية الكتاب، فهناك العديد من الطرق لتعزيز

الثقة بالنفس، والصحة البدنية، ولكن ما من شيء يولد النجاح خير من النجاح ذاته.

الشعور الطيب

من المهم أن تنتابنا مشاعر طيبة تجاه أنفسنا، وأحيانا ما يكون من السهل تحقيق ذلك من خلال مفهوم الانشغال الإبداعى. فقد تنشغل بالرسم أو حتى بأى عمل أدبى، أو بباقة من الزهور، أو بتفتح زهرة وحيدة، انظر إلى أى من تلك العناصر، وكأنك لم ترها من قبل. وتفحصها بذهنك، وفكر فى كيفية تكوينها، وما هو منشؤها، ولم تراها غاية فى الجمال، وكرس نفسك "للشعور" بها حقًا، واستمتع بشعورك تجاهها.

وحين تمارس الانشغال الإبداعى سيصبح بمقدورك فى أقرب وقت إعادة هذه العملية مرة أخرى، وقتما تشاء، ومن ثم تنأى بوعيك عن كل الأفكار والأحداث السلبية. أحيانا ما يكون الأمر مفاجئًا لك عند المحاولة الأولى، ولكن مع زيادة خبرتك بهذا الأسلوب، ستصبح أكثر قدرة على ممارسته وقتما تشاء. وإن بدا غريبًا أو صعبًا لك فى بدايته. فكن مسترخيًا وتقبل الوضع كما هو وحاول مرة بعد أخرى وستكون النتيجة رائعة. اعلم أن الممارسة سوف تعزز من قدرك ومن شعورك بالسعادة، وستحل الأفكار الإيجابية الفعالة محل كل ما هو سلبى بداخلك تدريجيًا.

وكلما ازداد شعورك بأنك قد حققت شيئا، كان شعورك تجاه نفسك

أفضل. تناول إفطارك كل يوم، واحرص على أن يحتوى على الكمية المناسبة من البروتين والطاقة لكى يبدأ النظام الهضمى العمل بشكل صحيح فى هذا اليوم. ولا تسقط أى وجبة من الوجبات؛ حيث يعتقد العديد من الناس أنهم سيفقدون وزنهم بإقلاعهم عن أى وجبة من الوجبات، ولكن هذا اعتقاد خاطئ. بل من الأفضل كثيرًا أن نعيد النظر فيما نتناوله من أطعمة وأن نأكل بشكل أكثر حكمة.

حمية متوازنة

يوصى العديد من الخبراء بتناول خمس وجبات فى اليوم، فهم يرجحون فكرة إضافة وجبة خفيفة فى منتصف الصباح، وأخرى فى منتصف الظهيرة إلى الجدول اليومى لتناول الوجبات. ومن خلال تقليل الوجبات الثلاث الأخرى نتيجة لتلك الوجبتين الإضافيتين ستحافظ على وجود معدل مناسب من السعرات الحرارية. وبحرصك قدر الإمكان على تناول الأطعمة الغنية بالطاقة، فإنك تزيد من قدرتك على التمتع بمستوى عالٍ من الطاقة على مدار اليوم.

وتعزز خطة الوجبات الصغيرة هذه من طاقة الجسم بشكل فعلى، نظرا لأن جسمك يحصل فيها على الطاقة فور احتياجه لها، ولن يمر بذلك وقت طويل بين الوجبات، ولن تشعر برغبة فى الإفراط فى تناول الطعام أو عدم الإقبال عليه. فإنك إن راقبت مقدار ما تتناوله ومنحت نفسك الوقت لتتناول كل وجبة من الوجبات الخفيفة، فسوف

تجد فى تلك الأوقات المتعة لأن تتأمل يومك وما أنجزته فيه إلى ذلك الحين، وأن تدخل التعديلات على خططك الخاصة بباقى الأنشطة. كما ستندهش أيضا من مدى تأثر مستويات الطاقة الإيجابية لديك، وارتفاعها بشكل مذهل من خلال قيامك بذلك يوميا لعدة أيام.

وهناك بعض الاعتقاد بأن ما نأكله يؤثر على أدائنا البدنى. فحين نتناول أطعمة صحية فإننا نكتسب قوة طبيعية شاملة، ونشحن أجسامنا بطاقات بث الحياة. ويشير "إيرلى سانسكريت" فى كتاباته إلى تلك القوة بالاسم "دارما"، أى "الطاقة الكونية". وتتواجد هذه الطاقة بنسبة كبيرة فى بعض الأطعمة التى تعمل كمنشطات لإحداث التغيير فى فسيولوجيا الجسد وتعزز من حدوث تناغم بين الجسد والروح.

إننا بحاجة لأن نبحث عن الأطعمة التى تمدنا بالطاقة، ثم نفكر فى مدى إعانتها لنا على التمتع بشعور أفضل. وحين نتوصل إلى الأطعمة المناسبة لنا، سيمكننا حينئذ أن نجدد هذا الشعور وقتما نشاء.

وحدات بناء الجسم

لا تتوقع نتائج فورية، بل عليك أن تمنح نفسك الوقت الكافى، وليكن مثلا ثلاثة أسابيع. فمن المثير للاهتمام أن فترة قدرها واحد وعشرون يومًا تعد فترة كافية لأن يطرأ أى تغيير على أجسامنا أو عقولنا، وأن ندرك الاختلاف الفعلى. هذا، ويقر معظم الخبراء بإمكانية إحداث تغيير حقيقى بل والحفاظ عليه من خلال الالتزام الفعلى والمنتظم

بأى برنامج على مدار الواحد والعشرين يومًا. وخلاصة القول أن النوم المنتظم، والاستيقاظ المبكر، وبدء اليوم بخطة وبعض الأنشطة البدنية، وتناول إفطار جيد، وأخذ فترات راحة أثناء اليوم، قد تكون أثناء تناول الطعام أو وقت مراجعة الأداء، كل ذلك يمكّن الفرد من الشعور بأن الإنجاز أمر حقيقى بمقدورنا أن نجعل من حلم النجاح واقعا ملموسًا.

وأسلوب الوحدات البنائية هذا يجنبنا الانزلاق إلى الوراء، نتيجة الإنجازات المتزايدة التى قد يجلبها تطبيقنا لهذا الأسلوب لكل جانب من جوانب حياتنا. أليس من الممتع ألا تأتى نهاية اليوم وأنت فى غاية الإنهاك والتعب، بل تكون لديك طاقة متبقية تمكنك من أن تمنح نفسك لحظات تخطط فيها بشكل مسبق للنجاحات والإنجازات التى ترمى إلى تحقيقها فى اليوم التالى؟ وبعد ذلك تذهب إلى النوم وأنت على دراية بأنك قد تناولت كل شىء، وأن هناك خطة، وأنك تعمل من أجل تنفيذها.

توقف

من المفيد أن تتعلم كيفية تحقيق الراحة لكل من عقلك وجسدك. فمن خلال اعتيادك ذلك ستكون قادرا على التوقف بشكل أكثر سهولة، والاستفادة من الانفصال الصحى عن ضغوط الحياة.

تخير كرسيًا بذراع تفضله، أو مكانًا حيث يمكنك الجلوس فى راحة وهدوء لبعض الوقت. وإن كان ذلك أثناء اليوم فأغلق الستائر قليلاً، وإن كان ذلك قرب الليل، فأغلق الأضواء حتى يمكنك الاسترخاء. وأغلق عينيك ولاحظ حركة تنفسك.

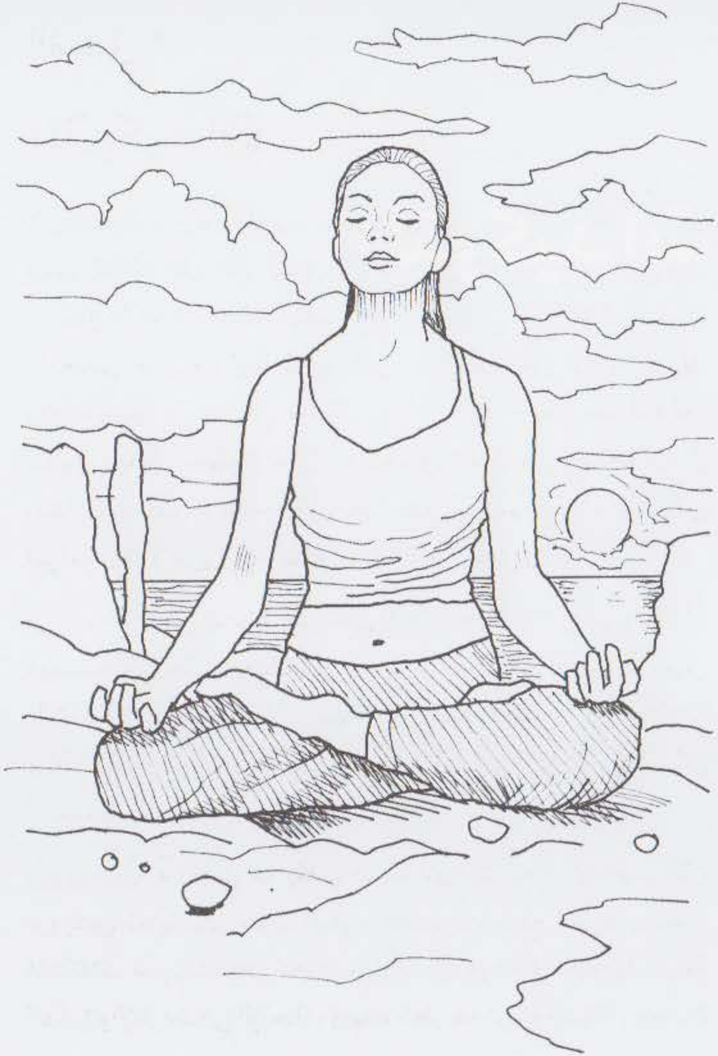
ومع متابعة أنفاسك، حاول قدر الإمكان أن تجعلها أكثر هدوءًا واسترخاء. وكن أكثر وعيًا بأى حركات بسيطة بجسدك. واستشعر وعيك بنفسك، وامتص الطاقة الطبيعية أثناء تنفسك، وأزح الضغوط عن كاهلك. واشعر بالضوء والتوهج من حولك، وثق أنه إن كان بمقدورك التخلص من عراقيل الماضى وهمومه، فستكون ناجحًا فى الحاضر والمستقبل. إنك تستحق النجاح والسعادة. ذلك هو حقك بل وأكثر من ذلك أيضا. فالعالم كله يعرف ذلك ويرغب فى تمتعك به أيضا.

وحاول أن تمارس هذا الشكل من أشكال الاسترخاء على الأقل مرة فى اليوم لمدة تتراوح بين خمس وعشر دقائق، ومن الأفضل أن تفعل ذلك يوميا فى نفس المكان والزمان، ومن خلال التطبيق الفعال والمتكرر ستشعر حقًا بالفارق.

الشخصية كالشجرة
والسمعة هى ظلها.
فالظل هو مفهومنا
عن الشىء
أما الشجرة فهى
الحقيقة.

"إبراهام لنكولن"، ١٨٠٩ - ١٨٦٥

التوكيدات



الفصل ٩

التوكيدات

لا يعتمد النجاح فى الحياة بشكل كلى على قدرتنا أو تدريبنا، بل يعتمد كذلك على تصميمنا على استغلال الفرص التى تتاح لنا. وبمقدورنا تهيئة البيئة المناسبة لتلك الفرص من خلال أسلوبنا الإيجابى، فمن خلال العادات التى نصوغها داخل أذهاننا، تزيد فرصة تواجد النجاح فى حياتنا. فإن كان ما نصوغه داخل أذهاننا سلبيًا، فبالمثل سيكون حال حياتنا، وإن كان ما نصوغه داخل أذهاننا إيجابيًا، فستسود الإيجابية حياتنا، وسيصل بنا الأمر إلى إثراء حياة الآخرين وتمكينهم من تحقيق النجاح والسعادة.

إن النجاح الحق يتجسد فى تأثيرنا على حياة الآخرين. وأيا كان موضعنا فى هذه الحياة فإن كان بمقدورنا أن نحيى الآخرين بابتسامة، ونعتنى حقا بحياتهم، وبمشكلاتهم، وبأهدافهم، وبإنجازاتهم، ونعينهم على الوصول إلى أهدافهم، فإننا نمكن أنفسنا كذلك من النهوض والارتقاء.

وليس كافيًا أن تفعل ما يكفى فقط؛ لأن الشىء الذى يكفى الآن لن يكون كافيًا على المدى البعيد. فلابد أن نتوقع اعتراض بعض المشكلات لسبيلنا، ومن ثم ينبغى أن نرسخ داخل جهودنا فلسفة الوفرة والإفراط فى الإنجاز، وبهذه الطريقة لن يهم ماذا سيحدث

مادام هناك دائما المزيد من كل شىء. وسوف يكون أسلوبنا مُعديًا للآخرين. بل إننا أحيانا ما نستخدم كلمة "معد" عند الحديث عن الضحك، فالسعادة هى أسلوب حياة، وأسلوب تعايش مع النجاح.

توقع النجاح وشارك فيه طوال الوقت، وستنال منه الكثير.

أنت مهم

فكر فى احتياجك لأن تشعر بالأهمية وبعدها تفهم أن كل شخص فى هذا العالم يشعر بنفس الإحساس: نحن جميعاً نريد أن نكون شخصاً مُهمًا. ويعلم مصممو الإعلانات ذلك، ومن ثم فهم يستخدمون عبارات مثل: " أنت لا تريد سوى الأفضل" أو" لمن يتمتعون بذوق خاص".

وتنص هذه الجمل على أنك لو استخدمت أو اشتريت هذا المنتج أو الخدمة فإنك تنضم إلى فئة أو طبقة خاصة من البشر، إن الأمر يتعلق بإشباع تلك الرغبة، فإشباع هذه الرغبة فى أن نصبح ذوى أهمية هو ما يدفعنا إلى تحقيق النجاح، وعليك أن تفهم ذلك، وأن تعين الآخرين على الشعور بأنهم مهمون - سواء لك، أو لبقية من يعيشون من حولهم، و"حين تشعر الأشخاص بأنهم مهمون فإنهم يقدمون لك المزيد".

فقرر اليوم أن تفكر فى طرق يمكنك من خلالها أن تحدد مدى أهمية الآخرين بالنسبة لك وتكافئهم طبقاً لذلك.

نصيحة سريعة

المخيلة

"إن المخيلة هى الورشة التى يصمم الإنسان فيها نمط كل إنجازاته".

أنون

التوكيدات الذاتية - القوة السرية للناجحين

إن التوكيدات اللفظية عبارة عن تصريحات تُكونها عن نفسك أو عن الظروف المحيطة بك. وتعزز تلك التوكيدات من الصورة المطبوعة فى اللاوعى عن نفسك وتعينك على تبنى عادة النجاح والإنجاز.

وأولى السمات الرئيسية الواجب تواجدها فى هذه التوكيدات هى أن تكون إيجابية.

وغالبا ما تكون أفكارنا السلبية هى السبب وراء ابتعادنا عن طريقة النجاح، وفيما يلى بعض الأمثلة على الأفكار السلبية:

١. **إننى فى غاية البدانة أو النحافة**

من الممكن أن تؤثر رؤيتنا لأنفسنا على سلوكياتنا، وتشكل الطريقة التى يرانا بها الآخرون.

٢. **آخر مرة حاولت فيها القيام بذلك فشلت، ومن ثم فإننى**

سأخفق ثانية

من السهل أن ننزلق إلى عادة عدم الثقة فى قدراتنا، ولكن التوكيدات الذاتية سوف تعيننا على إعادة بناء الثقة بالنفس.

٢. **إننى لا أستحق أن أكون ثريا لأننى ...**

(وهنا نضع شيئًا لم نسامح أنفسنا عليه) ـ إن الصفح عن الذات يشجعنا على الإيمان بقيمة وجدارة أنفسنا.

وأحيانا ما تؤثر الملاحظات السلبية والناقمة على الذات على سلوكياتنا ومنظورنا، ومن المهم جدًا أن نتغلب على هذا التأثير أو نحاول الحد منه. أبعد شبح كل الأفكار السلبية عن ذهنك وأذهان الآخرين ـ سواء كانوا والديك، أو معلميك، أو شريك حياتك، أو زملاءك، أو أى شخص يمثل لك أهمية، ولا يقدم لك صورة إيجابية عن نفسك.

قطع الحبال

إن تعلقنا بالذكريات السلبية لن يجدى شيئًا فى سبيل تقدمنا أو بلوغ أهدافنا، بل عادة ما يدفعنا للوراء. فلابد من التخلص من تلك الذكريات. فتلك الذكريات لا تميل إلى البقاء ساكنة لوقت طويل، بل إنها تشبه حبال منطاد مربوطة بأجسامنا. ومن ثم فكل ما علينا القيام به أن نقطع تلك الحبال وسينطلق المنطاد على الفور لأعلى ولن يعود ثانية. ولكننا إن أرخيناها قليلاً فسوف يعيدها أى نسيم طفيف إلينا مما يجعلنا فى حالة سلبية.

وهناك بعض التوكيدات التى تعمل على تحرير وعينا بأنفسنا، وتمحو كل ما بالماضى من سلبيات، مما يمكننا من أن نكون أكثر إبداعا فى المستقبل. فجرب هذه الجمل وتخير منها ما يكون مجديا لك، أو كون جملك الخاصة:

- إننى أعى تماما أن ما مضى قد مضى، ولست بحاجة للرجوع إليه.
- لقد تخلصت من كل متعلقات الماضى وليس لى صلة به الآن.
- إننى أسامح وأعفو عن كل الأشخاص وكل الأشياء التى تسببت لى فى ضرر فى الماضى.

- إننى أصرف عن ذهنى كل ما انتابنى سابقًا من المشاعر المتراكمة، مثل القلق، والذنب، والخوف، والإحباط، والضغينة، والاشمئزاز.
- إننى معافى تمامًا من كل ما بالماضى، وأتمتع بكل الحرية فى أن أكون الشخص المميز الذى أستحق أن أكونه.
- إننى أحب هذا العالم والعالم يحبنى.

الأفكار السلبية توهن القوة الشخصية

من الممكن أن تطيح تلك الأفكار السلبية بثقتنا فى أنفسنا. وللتغلب على تلك الأفكار فإننا نحتاج إلى بديل إيجابى وتلك هى المهمة التى يمكن للتوكيدات الذاتية القيام بها. فالتوكيدات الذاتية عبارة عن جمل تمكنك من التصدى لأية ظروف سلبية تحيط بنا وبأفكارنا.

وتعيننا التوكيدات الذاتية على التحرر من الاعتماد المبالغ فيه على آراء الآخرين . وهى تعزز من تصورنا للشكل الذى نرغب أن نكون عليه وكذلك الذى نرغب أن يرانا الآخرون عليه.

اكتساب الحرية الذهنية

تقود التوكيدات الذاتية أفكارنا إلى مستوى أعلى يعيننا على التحرر من الأعباء التى ألقى بها الماضى على كاهلنا، وتستحث وتشكل

إدراكًا جديدًا لذاتك تنظر معه إلى نفسك على أنك شخص جديد يتمتع بالثقة بالنفس! وقد يلاحظ الأفراد حدوث اختلاف بك وبأسلوب ارتباطك بهم. وبالطبع فإن هذا الاختلاف قد لا يروق للبعض ممن كانوا يمدونك بأفكار سلبية، ولن يروق لهم أن تنتابك مشاعر طيبة، نظرا لأن ذلك قد يفقدهم السيطرة عليك، ولكن الأمر يتعلق بحريتك الذهنية اللازمة لتمكينك من التقدم فى درب النجاح والوصول إليه.

إنك تتيح لنفسك الفرصة لأن تصبح الشخص الذى ينبغى عليك أن تكونه؛ وأن تصبح الشخص الناجح الذى تعلم أن بمقدورك أن تكونه؛ وأن تسمو فوق كل ما هو سلبى أثناء تحقيقك للنجاح. وأن تصبح مثلاً يحتذى به الآخرون.

توكيد الحقائق لنفسك

هناك العديد من أشكال التوكيدات الذاتية، وسوف نلقى الآن نظرة على بعض الأشكال التى يمكنك الاستعانة بها بشكل متكرر والتى ستحدث اختلافًا كبيرًا بحياتك.

أولاً، يمكنك أن تستخدم بعض الجمل المهمة والتى عادة ما تبدأ بالعبارة إننى... " إننى جميل"، " إننى محب"، " إننى مبدع"، " إننى متسامح"، " إننى كريم"، " إننى شخص ذو خصال مميزة"، إلخ. وبعض تلك الجمل يتعلق بتحقيق الأهداف، وعليك أن تتذكر جيدا الصورة الذهنية الواضحة والمجملة التى ذكرناها من قبل.

وتذكر أيضا أن تلك الجمل تتعامل مع المستقبل وكأنه صار حقيقة واقعة، ومن ثم فقد تتكون التوكيدات الذاتية المتعلقة بالإنجازات على هذا النحو: " إننى أمتلك منزل أحلامى"، "إننى أحقق كل أهدافى"، " إننى أتمتع بعائلة طيبة"، "أنا دائمًا على ثقة بالنفس، ومفعم بطاقة"، " أنا أتمتع دائمًا بأفكار طيبة عن الآخرين"، إلخ.

نجاحك

والمجموعة التالية من توكيدات النجاح الذاتى تمثل تصريحاً عنك وعن نوع النجاح الذى تحققه:

- إننى متفتح ومتقبل لسبل جديدة للحصول على الدخل.
- إننى أتلقى مواردى من مصادر متوقعة وغير متوقعة.
- إننى كيان غير محدود، أتلقى مواردى من مصدر غير محدود، وعلى نحو غير محدود.
- الفرص الذهبية متوافرة فى كل مكان من أجلى.
- إن صحتى، وثروتى، وحكمتى تزداد كل يوم بكل شكل من الأشكال.
- إن العناية الإلهية تمنحنى كل الأفكار التى يمكننى الاستعانة بها.
- إن كل ما ألمسه يعتبر نجاحًا لى.
- هناك العديد من العملاء الذين يتلقون منتجاتى وخدماتى.

- إننى أتخطى التوقعات وأتميز فى كل شىء أحاول القيام به.
- إننى أتحرك داخل دائرة النجاح.
- إننى أجذب الوفرة والقوة إلى حياتى.
- إن كل الثروات بأنواعها تنساق إلىَّ.

شروط التوكيد

من المهم الآن أن نلقى نظرة موجزة على كيفية صياغة هذه التوكيدات. وإليك بعض الشروط الرئيسية ...

المكان

لا بـد أن تتخـير مكانا حيث لا يمكـن لأحد أن يزعجـك فيه، وحيث يمكنك فى كل وقت تؤكد فيه لنفسك شيئًا أن تكون قادراً على القيام به بهدوء تام.

الزمان

ولابد ـ بشكل يومى ـ أن تخصص لنفسك فترة يمكنك فيها أن تنأى بنفسك بغرض التأمل، والتوكيد، والتصور. وسيعينك ذلك على تحديد نموذج لنفسك، بحيث يمكنك القيام بالأمور ذاتها كل يوم.

تحرير العقل

لابد لك أن تجلس فى سلام نفسى؛ وينبغى عليك الاسترخاء أولاً، وأن تمنح نفسك قسطاً من الراحة يمكّنك من التركيز بشكل كامل.

اللغة المناسبة

استخدم صيغة المضارع أو الماضى. ولا تستخدم صيغة المستقبل. حيث يحتاج عقلك إلى إدراك أن الأمر قد وقع بالفعل.

كن إيجابيا

استخدم أكثر المصطلحات الإيجابية الممكنة. ولا تستخدم على الإطلاق أية عبارات سلبية فى توكيداتك.

تدوين التوكيدات

أنت تتعلم صياغة التوكيدات، فقم بتدوينها حتى تتذكر بالضبط ما ترغب أن تقوله. ولتكن تلك الجمل قصيرة ومحددة. واجعلها جملاً شخصية بذكر اسمك فيها.

التكرار

إن كونك شخصًا مثابرًا يحاول مرارًا وتكرارًا، يعينك على ترسيخ هذه التوكيدات برأسك، وعقلك الباطن.

ومن خلال التفكير المتأمل فى كل تلك الحالات وتكرار تلك التوكيدات بشكل منتظم، مرة على الأقل يومياً ويفضل مرتين، ستلاحظ اختلافاً واضحًا. وفى النهاية سيجدر بك فى صدد التركيز على الروحانيات، أن تلتفت إلى سجل الماضى، وما يحويه من أقوال مأثورة للحكماء، فإننا إن نحينا الجانب الدينى للحظة فسيبقى لدينا ثروة من الأقوال المأثورة التى ترشدنا فى حياتنا وفى درب

نجاحنا، ولتلك الأقوال المأثورة قيمة عظيمة.

وفى مطلع أحد كتب الحكمة، صاغ المؤلف الجملة التالية: "لكى نكتسب الحكمة والانضباط، ولكى نفهم الكلمات الرشيدة؛ ولكى نتمتع بحياة منضبطة ومتوازنة؛ ولكى نفعل ما هو حق وعدل وإنصاف؛ ولكى نمنح للبسطاء التدبر، وللصغار التعقل والمعرفة؛ يجب أن ينصت الحكماء ويضيفوا إلى معرفتهم، ويجب أن يفتح ذو البصيرة عقله ليتلقى الإرشاد".

الايمان

كن دائما على وعى وإيمان بأن ما تقوله سيقع لا محالة، وكلما زاد إيمانك بذلك، صار توكيدك أقوى.

قبل أن تبدأ

حدد المجال الذى ترغب فى العمل به فى حياتك، وبعد ذلك عليك أن تحدد ما ترغب فيه. قد تعينك قوائم التوكيدات التالية على تحقيق ذلك، ولكن حاول أن تكوّن قوائم شخصية خاصة بك...

توكيدات للحياة اليومية

- إننى أنعم بالسلام النفسى مع العالم.
- إننى أحب ذاتى وراضٍ عنها.
- إننى شخص متفرد، ومحب، ومحبوب، وحر.

- إننى أشعر دائما بالأمان والحماية.
- إننى أقر بكل مشاعرى؛ لأننى متواصل معها.
- إننى محاط فى حياتى بأناس محبين وحنونين.
- إننى محب للآخرين وراضٍ عنهم وهذا يحقق لى صداقات متينة.
- إننى أثق فى قدرة ذاتى الداخلية على إرشادى للطريق الصحيح.
- إننى أقوم كل يوم بكل ما يمكننى القيام به لكى أنعم بحياة يسودها الحب لكل من حولى بمن فيهم أنا.
- إننى دائما على تواصل مع الحب الذى يعم الكون.
- إن رؤيتى الداخلية دائما واضحة ومركزة.

توكيدات للسلام النفسى والتناغم فى الحياة

- إننى أنعم بالسلام النفسى.
- إننى دائماً فى حالة تناغم مع الكون.
- إننى ملىء بالمحبة الإلهية.
- إننى أنعم بسلام نفسى مع كل المحيطين بى.
- لقد وفرت لنفسى ولمن أحبهم مكانًا يسوده التناغم.

- كلما كنت أمينا مع من حولى، زاد حبهم لى.

توكيدات للوفرة

- إننى ناجح فى كل ما أقوم به.
- كل شىء ألمسه يعود علىّ بثروات.
- إننى دائما منتج.
- دائما ما يتقبل الآخرون عملى بشكل إيجابى.
- إننى أحترم قدراتى ودائمًا ما أعمل بأقصى ما لدىّ من طاقة.
- إننى دائمًا أضيف إلى دخلى.
- إننى أنفق مالى دائما بحكمة.
- لدىّ دائما قدر من المال يكفى لكل احتياجاتى.
- إننى أُجزى على كل ما أقوم به من أعمال.

توكيدات للصحة

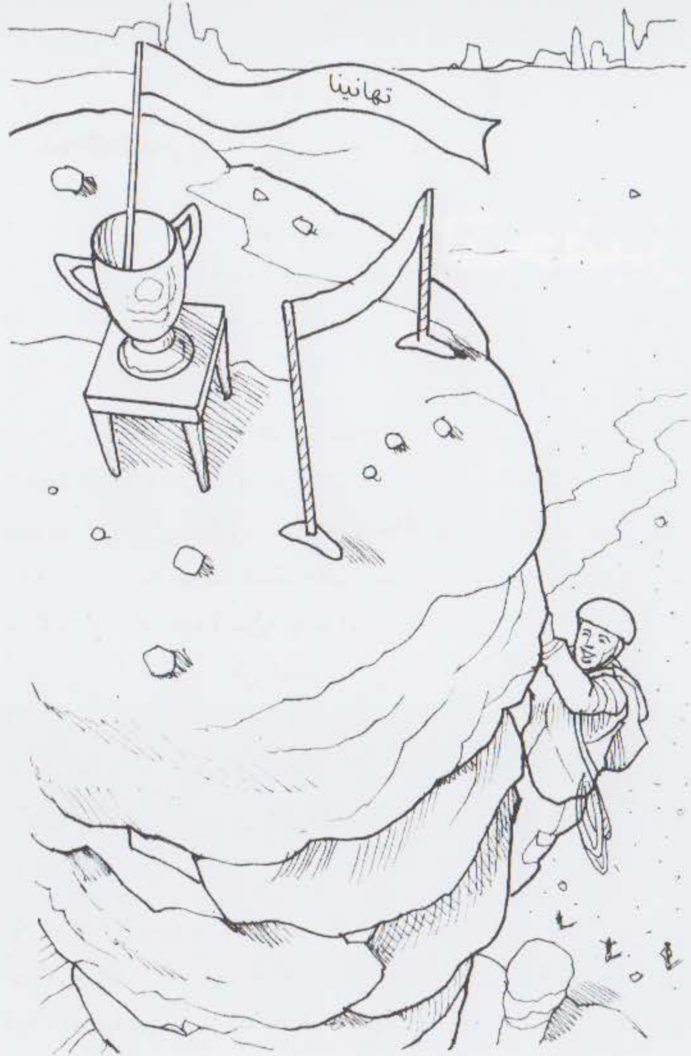
- إننى أتمتع بقوة للسيطرة على صحتى.
- إننى مسيطر على صحتى وعلى سعادتى.
- إننى أتمتع بطاقة وفيرة ، وحيوية، وسعادة.
- إننى أتمتع بالصحة فى كل ناحية من نواحى وجودى.
- أنا لا أخشى المرض؛ لأننى أعلم أن بإمكانى السيطرة على بدنى.

- إننى دائما قادر على الحفاظ على وزنى المثالى.
- إننى مفعم بالطاقة للقيام بكل الأنشطة اليومية فى حياتى.
- إن عقلى فى حالة سلام.
- إننى أحب جسدى وأعتنى به كما يعتنى هو بى.

التحفيز

لابد أن يستغل الإنسان
أى فرصة تتاح له.

"فرانسيس بيكون" ، ١٥٦١- ١٦٢٦



الفصل ١٠

التحفيز

من الضرورى أن نحيا فى الحاضر، وأن ننحى الماضى جانبًا. لابد لنا أن نجعل من أحلامنا، وأهدافنا واقعًا، من خلال امتلاكنا لصورة إيجابية وصحية عن الذات وأن نتجاهل كل التجارب الماضية التى تخبرنا بعكس ذلك.

لابد أن نكون على استعداد لأن ننحى الماضى جانبا، وأن نزيح عن كاهلنا كل ما به من أعباء. وإحدى الطرق التى يمكننا من خلالها أن نفعل ذلك هى أن نتخيل أنفسنا فى رحلة بمنزل متنقل، حيث يتكون هذا المنزل من غرف عدة. وعبر السنوات أصبحت تلك الغرف ممتلئة بأعداد كبيرة من ذباب المايو. وهناك أشياء قد جمعناها أثناء رحلتنا. وتقدمنا فى السير لأكثر من ذلك لن يكون مجديًا على الإطلاق، بل سنبدو فقط عاجزين عن التخلص من ذلك الذباب. بل ينبغى علينا تنظيف الغرف دون أن نفتش كل جزء من أجزاء المنزل بشكل منفصل إن كان ذلك ممكنًا؛ لأن ذلك لن يعيننا على تجاوز الماضى.

فلنبدأ بداية جديدة مجردة من كل ما قد يقهقرنا إلى الوراء، وبدون أى شىء يخبرنا باستحالة تحقيق أهدافنا! وبدون أى شىء يوهن من قوتنا أو يهمس لنا بإخفاقاتنا الماضية. وبإمكاننا أن نختزن بعض

الذكريات من أجل مستقبلنا، بينما نتخلص من بعض الذكريات الأخرى حتى لا تعيق سبيل تقدمنا. ركز على كل ما هو إيجابى، وابن قوتك الشخصية. وفكر فقط فى تحقيق أهدافك، وحولها إلى حقيقة.

وقد قال "نابليون هيل" فى كتابه *Think and Grow Rich*. إن "الأفكار مخلوقات". فعليك ألا تقلل من قيمة التفكير الإيجابى. فما هى أفكارك؟ وهل تسيطر عليك أم أنك أنت المسيطر عليها؟

العوامل الرئيسية اللازمة لتحفيز الذات

جميعنا يتخير مستوى التحفيز الخاص به فيما يتعلق بالهدف أو المهمة التى يهدف إلى تحقيقها. وتنتظم هذه الاختيارات وفق إدراكنا لحقائق وظروف معينة. وعندما نكون قادرين على ألا نتأثر بشكل إيجابى أو سلبى بهذه التأثيرات فحينئذ فقط يكون تحفيزنا للذات. ويقول "روديارد كيبلنج" فى قصيدته الشهيرة، IF،: "إن كنت تستطيع أن تحلم، ولم تجعل من أحلامك سيدا لك، وإن كنت تستطيع أن تواجه النصر والهزيمة، وأن تتعامل مع كليهما بنفس الطريقة، فالأرض ملكك بكل خيراتها".

بمقدورك أن تتخير اتخاذ قرار لكل فعل تقوم به؛ وعدم تسبب الآخرين لك فى أى ألم، والتمتع بالسلام، وحبك لنفسك، وتحفيزك لذاتك. وسوف يحدد تحفيزك لذاتك مدى الثقة التى تتعامل بها مع أهدافك.

تجرأ على أن تكون عظيما

تحدَّ نفسك لكى تكون أفضل شخص يمكنك أن تكونه، وقرر أن تشارك أكبر عدد ممكن من الأفراد فى أسرارك، ومن خلال التحدى والمشاركة يمكنك أن تضاعف النتائج بنسبة مائة بالمائة. ومن خلال كشفك عن حياتك، فإنك تفسح الطريق للتمتع بحياة أفضل. ذلك أن أكثر ممتلكاتنا قيمة هو ما يمكننا أن نشارك فيه الآخرين دون أن يقل مقداره، أو هو ما يتضاعف قدره حين يُقتسم. وإنه لحق كذلك أن أقل ممتلكاتك قيمة هى تلك التى حين تقتسمها وتشارك الآخرين إياها فإنها تتلاشى.

ضع الانجازات نصب عينيك

يجـدر بك أن تمسك بقلمك وتخطط لأسلوبك فى الحياة، وللفلسفة التـى يستهويـك اتباعهـا، وللطريقة التـى ترغـب أن تتصرف بها، والرؤيـة التـى ترغـب أن يـراك الآخـرون عليهـا. مـا هـى طبيعة شخصيتـك؟ ما الذى تضيفه إلى حياتك؟ مـا الأثر الذى تتركه فى حياتك؟ تذكر لحظة ميلادنا حين كنا نبكى وكان الآخرون يدللوننا، فهـل سيبكـون عند رحيلـك ويمدحـون أعمالك؟ امنـح نفسك الآن لحظة أو أكـثر تتخيل فيها جنازتك. كيف سيتحدث الآخرون عنك؟ ما هى ذكرياتهم عنك وعن حياتك؟

تنمية عادة النجاح

كن مبادرًا؛ وكن مسئولاً عن نفسك وعن موقفك فى الحياة. وحاول أن تحقق أفضل المصالح لجميع الأطراف، وأن تتبنى فلسفة العطاء الوفير. وعليك دائمًا أن تقدم بشكل وفير كل ما تقوم به من أشياء وما تقدمه من خدمات، وإن كان ذلك بشكل صغير، وسوف تكافئك الحياة بوفرة وبشكل كبير. رسّخ بداخلك اعتياد وجود علاقة بينك وبين حياتك، وأن تنمى بداخلك الثقة والأمانة، وسيحقق ذلك لك السلام النفسى والسعادة.

حاول أن تسهم فى نجاحات الآخرين، ورسخ بداخلك اعتياد البحث عن طرق تعين الآخرين على صعود سلم النجاح.

كوّن صورة صحية للذات

لن يمكنك مطلقًا أن ترسم لنفسك صورة أكبر من تلك التى ترى نفسك عليها. وحيث إنك تسيطر سيطرة تامة على حياتك فانظر إلى نفسك على أنك شخص ناجح. واصنع قائمة بالأشياء التى تجيد القيام بها وحى نفسك على إجادتك للقيام بعملك.

"التحفيز وحده لا يكفى.
فإن كان لديك شخص أحمق
وقمت بتحفيزه، فسيصبح لديك
أحمق يتمتع بحافز."

جيم رون

قد يحررك التعاطف

أحيانا ما ننشغل برغباتنا وبالهدف الذى نرغب فى تحقيقه لدرجة تمنعنا من أن نتفهم وجهة نظر الشخص الآخر، وهذا أمر مثير للأسف؛ لأننا قد نقع فى فخ تجاهل قدرات من حولنا. فاخط خطوة إلى الوراء، والتقط نفسًا عميقًا، وأنصت بعناية إلى الأسئلة والتعليقات التى يبديها الآخرون. فقد تكون لديهم رؤية، وقد تكون تلك الرؤية هى ما تحتاج إليه من أجل الحصول على مساعدتهم واحترامهم لك.

نصيحة سريعة

هل تعيش طبقًا للقاعدة الذهبية؟

هـذه ليسـت مجـرد قاعدة بـل ينبغـى أن نعتبرها أسلـوب حياة. والقاعدة هى: "افعل للآخرين ما ترغب أن يفعلوه لك". فإن فهمنا تلـك القاعدة بشكل صحيح، فإننا نبنـى بذلك ثروة بكل شكل من الأشكال فى كل لحظة وكل يوم. وإن تجاهلنا تلك القاعدة فسنجد أنـه لابد لنا من العمل بشـكل مضاعف حتى يمكننـا الصمود فى الحياة.

لديك قوة لتحقيق النجاح

كن دائمًا واعيًا بنفسك. وركز بشكل واضح على تحقيق الهدف أو المهمة التى ينبغى عليك القيام بها. وإحدى الطرق التى تمكنك من

ذلك أن تتخيل كل جانب من جوانب المهمة كزهرة مكونة من ثمانى بتلات. ولابد لكل زهرة أن تكتمل كى تكون ناجحًا. ولن تنمو كل زهرة من الأزهار بشكل صحيح وتام إلا حين تنتظم كل البتلات. وهذه البتلات تمثل كل ما هو صحيح: الفهم الصحيح، والنية الصادقة، والتحدث الصحيح، والتوجيه الصحيح، والعمل الصحيح، والهمة الحقيقية، والتأمل الصحيح، والتركيز الصحيح.

الإيثار

إن توليت شئون الآخرين، وعملت من أجل أن تصبح "راعيًا" وكنت جديرًا باحترامهم وحبهم، فاقرأ الكتب، وأنصت إلى شرائط الكاسيت والأسطوانات المدمجة التى يوصى بها الناجحون المعروفون. واستمتع بعلاقاتك وبعطائك لمن هم أقل منك حظًا. وإن لم تستطع أن تقول للآخرين خيرا فمن الأفضل أن تصمت.

الشغف هو الحل

يقوم النجاح على ثنائية الفهم والتطبيق الواضحين للعملية الطبيعية للتفكير. حيث إن الأمر يتعلق بتوضيح التفكير الفعّال، الذى يزيد الشغف من تركيزه.

المستوى المتوسط لن يجدى

ما من شىء متوسط فى النجاح الحق؛ وما من شىء عادى فيه، بل لابد أن يكون كل شىء فيه خارقًا لما هو عادى، وكما يوقد تخيل

النجاح من حماسة الرياضى، فلابد لك أيضا أن تلهمك أهدافك.

كن مبادرًا

من المعروف عن الناجحين أنهم أشخاص مبادرون تظهر فيهم سمات القيادة كإحدى طبائعهم. ومن ثم لابد لك أن تتسم بالمبادرة وأن تكون مبادرًا بدلاً من أن تكون مجرد مستجيب لأفعال الآخرين.

احتف بإنجازاتك

احتف بنجاحاتك. فهى أشبه ببنات أفكارك، وهى منبع همتك.

انعدام الزمن

من المهم أن نتحرر من أية قيود، وألا نحد أنفسنا بأية حواجز نضعها دون وعى. وينبغى علينا ألا نسمح للزمن بأن يشكل أحد عوامل تخطيطنا، بل لابد أن نخلق بداخلنا الشعور بعدم التقيد، وانعدام الزمن. وإحدى خطوات تحقيق ذلك لن تكون ارتداءنا لساعة، على الرغم من ضرورة الوفاء بالأعمال المحدد لها وقت معين ويتوقعها منا الآخرون.

والسر هنا أن ترى نفسك مسيطرًا على الزمن، لا أن يسيطر عليك الزمن الذى يحدده الآخرون. وأطلق لنفسك العنان فى

التفكير، وفى الشعور، وفى الإنجاز. فمن الممكن أن تستيقظ مبكرًا بعض الشىء. وبدلاً من أن تكون على عجلة لتهيئة نفسك لليوم، كن هادئًا، والتقط أنفاسًا عميقة. وهدئ أعصابك فى بداية اليوم، وسيسير العالم كله وفق زمنك وإيقاعك، ومن أجل مصلحتك.

وحاول التوصل إلى بعض القرارات الشخصية وانظر إلى مدى جدواها:

- إننى مسيطر على الزمن.
- إننى ملتزم بإيقاعى الذهنى الخاص.
- إننى لا أهدر الوقت بالتسويف.
- أنا لا أسابق الزمن.
- إننى أخطط للحصول على كل الوقت اللازم للقيام بأى شىء أرغب فى القيام به.

فإنك إن تقبلت هذه الحقائق وتبنيتها فسوف تكون قد أزلت إحدى أكبر العراقيل التى تعترض سبيلك، وكذلك سوف تتخلص من الشعور بالضغوط التى قد تؤثر تأثيرًا سلبيًا على حياتنا كبشر مجردين من أية قيود تعيقهم عن تحقيق النجاح.

النجاح والسعادة

مادمنا لا نستطيع إنفاق الثروة بدون أن نكتسبها، فليس من حقنا أن نستهلك السعادة دون أن نحققها للآخرين.

" جورج برنارد شو"، ١٨٥٦-١٩٥٠



الفصل ١١

النجاح والسعادة

سواء كنت تقول إن بمقدورك أن تفعل شيئا، أو ليس بمقدورك أن تفعله، فإنك دائما على حق! وإليك هذه الطريقة السهلة للنجاح: لم لا تفعل ما فعله العظماء لتحقيق النجاح؟ فلتحاكِ حياتك حياة العظماء ممن نالوا الإعجاب والاحترام.

ولكى تبرع فى تحقيق النجاح، فلست بحاجة سوى لشخص ناجح كان قد حقق الهدف الذى ترغب فى تحقيقه. هذا يبدو بسيطاً، أليس كذلك؟ فإنك إن برعت فى التخطيط، فستكون النتيجة على نفس مستوى البراعة.

ولكى تخطط للنجاح، فإنك بحاجة لخمس خطوات فقط:

١. تخير شخصًا حقق من قبل ما تطمح إلى تحقيقه.

٢. ألق نظرة متفحصة على حياته، ومعتقداته، وطريقة تفكيره، وهيئته، وتواصله.

٣. كن واضحا فى تحديدك لما فعله لتحقيق النجاح.

٤. أعد نفسك من خلال إقناعها بأنك لو حاكيت ما قام به هذا الشخص فستحقق نفس النتائج.

٥. ركز طاقتك وقوتك على معتقدات ذلك الشخص واعتياد ما

اعتـاده، والتفكير فيما فكر فيه بشكل مضاعف، وكذلك عاداته البدنية، وسماته الشخصية.

ويمجرد أن تتقن القيام بهذه الأشياء، يمكنك بعد ذلك أن تضفى من جانبك سماتك الخاصة.

قانون العطاء

تعلم أن تعطى بكل حرية أكثر ما ترغب أن تعطيه، وستحصل على الكثير. واسع لمساعدة الآخرين على تحقيق أهدافهم القيمة وستلقى العديد من المكافآت والنجاحات.

نصيحة سريعة

حياة من التناغم

انعم بحياة من التناغم؛ وكن متناغما مع كل من حولك، دون أن تقلع عن رؤاك، وآرائك المتحمسة، وتوقع أن تحقق النجاح، وأن تجنى ثمار عزيمتك الصادقة فى كل ما تقوم به.

السمات الخمس المميزة لأى نجاح

تفحص قلبك وانظر إلى مدى تنظيمك للسمات الخمس الرئيسية التى تؤدى إلى تحقيق النجاح.

والسمات الخمس هى: الولاء، والنزاهة، والكرم، الاستقامة والثقة. كـن متميـزًا وسوف تلقى أكثر مما تتوقع. اتبع مـا تعتقد أنه حق ولا

تسمـح لنفسك بأن تكـذب. أنت تعلم جيدًا ما هـو الصواب، فضعه نصـب عينيك، وكـوِّن مجموعـة المبـادئ الأخلاقيـة الخاصة بك، والتزم بها.

الخطوات الست الرئيسية للنجاح

ثمة خطوات ست رئيسية لتحقيق أى هدف:

١. الصـورة الذهنيـة الواضحـة والمجملة ـ التعرف علـى أهدافك المحددة.
٢. تحويل هذا الهدف عن طريق التحفيز إلى انشغال أو رغبة حقيقية.
٣. تحويل هذا الغرض إلى خطط محددة من خلال التدريب المنظم، والعمل والهمة.
٤. تأسيس شراكة متناغمة مع من هم مثلك من الناحية العقلية، لكى يمثلوا لك قاعدة إرشاد.
٥. الإيمان بثقة راسخة فى قدرتنا على التفوق.
٦. التركيز التام على أهدافك الواضحة وعلى الرغبة الذهنية المركزة من خلال التخيل الإبداعى.

بحر النجاح

اجعل ذهنك دائما متفتحا. فسوف يعينك ذلك على التعامل مع الأمور الصعبة، والمؤلمة التى قد تعترض طريقك. ولا تنحها جانبا،

أو تخفها من أمام عينيك. بل ما عليك القيام به هو أن تنأى بنفسك أولاً عنها، ثم تضعها بعد ذلك نصب عينيك. وتأمل بعناية ما تشير إليه، ثم عليك بعد ذلك أن تبددها من أمامك. ومع الوقت ستجد نفسك، من خلال القيام بذلك، فى بحر خالٍ من أية أمواج، بل ما يظهر جليًّا به هو صورة لأهدافك ونجاحاتك التى تلوح وتلمع فى الأفق نتيجة رسوخها بعقلك. وهو بحر يمكنك الإبحار فيه بلا جهد يذكر، على متن سفينة كونتها بالإعداد والجهد المتواصل، حتى تصل إلى شاطئ النجاح.

نصيحة سريعة

اختيارك

إن النجاح هو ما تصنعه بنفسك، سواء تمثل ذلك فى أشياء تمتلكها، أو فى سمات لشخصيتك، أو فى خطط للنجاح. إن القرار قرارك، والأمر يتعلق بمدى ما تتمتع به من تحفيز لتحقيق أى منها، فاعقد العزم على تحقيق ما ترغب القيام به، واستمتع بثمار ما تجنيه من نجاحات.

ما الشىء الذى يظل بدون قيمة إلى أن تتبرع به؟

الابتسامة!

الابتسامة لا تكلفنا شيئًا، بل تمنحنا الكثير. فإنها تثرى من يستقبلها

دون أن تفقر من يمنحها. ووقتها لا يستغرق سوى لحظة، ولكن ذكراها تبقى للأبد. وليس هناك شخص أثرى من الذى يحيا بها، وليس هناك شخص أفقر من الذى يعيش بدونها.

الابتسامة تنشر السعادة بالمنزل، وتعزز من حسن النية فى العمل وهى واسطة الصداقة، وتحقق الراحة لمن هو متعب، وترفع من معنويات من هو مثبط الهمة، وتبهج من هو حزين، وهى أفضل علاج طبيعى للمشكلات. ومع ذلك فهى لا تشترى، ولا تستجدى، ولا تعار، ولا تسلب؛ لأنها تبقى بدون قيمة إلى أن نتبرع بها. وهناك بعض الأشخاص الذين يصلون إلى درجة من الإنهاك أو التعب تجعلهم غير قادرين على الابتسام، فامنحهم ابتسامة من ابتساماتك، فليس هناك أحوج لها ممن لا يوجد لديه المزيد ليقدمه!

عامل السعادة

يقال إن أقصى درجات النجاح تتلخص فى كلمة واحدة: السعادة. فإننا إن سعدنا بأنفسنا، وبالظروف المحيطة بنا، وبما حققناه من إنجازات، فهذا فى حد ذاته نجاح حقيقى. ومن المثير للاهتمام أنه على مدار السنوات الماضية كان هناك تغيير كبير فى إدراك السبب وراء أهمية السعادة وفى إدراك هويتها، ويجدر بنا أن نلقى نظرة أطول وأعمق على هذا التغيير حتى يمكننا أن نقدر حجم الدور الحيوى الذى تلعبه السعادة فى حياتنا.

ويلخص القاموس السعادة على هذا النحو:

السعادة (اسم) شعور بالمرح والمتعة، ممتزجين بدرجات متنوعة، فهناك السعادة البالغة، والسعادة المعتدلة، والرضا بأعمق الرغبات، والنجاح فى البحث عن النجاح.

سعيد (صفة) شخص يشعر بالمرح والمتعة، مع التعبير عن هذه المشاعر السعيدة وتصادفه النتائج الناجحة.

إذن فقد يكون من الجدير بنا أن نطلع على كيفية وصف عدد من الأشخاص على مدار التاريخ لمعنى السعادة بالنسبة لهم.

ولكن يجدر بنا قبل ذلك أن نلاحظ أن أهمية السعى وراء السعادة قد بلغت فى هذه الأيام حدا جعلت منها مادة تدرس فى معظم البيئات التعليمية رفيعة المستوى فى جميع أنحاء العالم. حيث نجد على سبيل المثال المدرسة العامة الرائدة ولينجتون كوليدج، بالمملكة المتحدة، تدرس مادة باسم "السعادة وعلم النفس الإيجابى" من خلال حصص تدرس وفق جدول زمنى محدد.

وهناك محاضرات تدرس بجامعة كامبريدج عن "علم النفس الإيجابى وعلوم السعادة"، وبجامعة هارفارد بالولايات المتحدة الأمريكية توجد دورات تدريبية معروفة عن السعادة. وتركز هذه الدورات على مساعدة المشتركين فيها على فهم أهدافهم الشخصية فى الحياة أولا، ثم القيام بتصميم خريطة عن أفضل الطرق لتحقيق

هذه الأهداف، وبعد ذلك الوصول بشكل تدريجى إلى مستويات النجاح اللازمة للشعور بالرضا عن النفس نتيجة تحقيق السعادة فى هذا النجاح.

ومن المعروف كذلك أن عكس تلك القاعدة صحيح، فالشعور بالحزن غالبا ما يأتى نتيجة للإخفاق وقد يكون ذلك على مستوى العمل أو على المستوى الشخصى، ولكن أينما حدث ذلك، فإننا إن سعينا وراء الحصول على الجوهر الحقيقى للسعادة الحقيقية ونمينا من وجود هذا الجوهر بحيث يكون جزءًا لا يتجزأ من تحقيقنا المستمر لأهدافنا الشخصية، فسوف يمكننا تخطى الإخفاقات الصغيرة التى قد نتعرض لها فى دربنا.

أثناء سعينا وراء تحقيق حد أكبر من السعادة، ومن خلال إنجازاتنا الشخصية، نصبح قادرين على مشاركة الآخرين الطرق التى مكنتنا من تحقيق النجاح فى حياتنا، ومن ثم يمكننا بناء النجاح فى حياة من حولنا. وهذا بدوره يعزز من سعادتنا؛ لأننا بمشاركة الآخرين سعادتنا، ونجاحنا، وإنجازاتنا، ونشرها حولنا، فإننا نستحث السعادة ونولدها فى حياتهم.

نصيحة سريعة

السعادة عدوى

تخير أن تكون سعيدًا حيثما كنت. وليس عليك أن تنتظر إلى أن تتحسن الأوضاع حتى تشعر بالسعادة. فالسعادة تجلب النجاح، فقرر أن تكون سعيدًا الآن! وتوقع أن يكون المستقبل أفضل؛ ولا تكبل نفسك بالقيود. وإليك القليل من الأفكار الخاصة بعظماء الفكر عبر التاريخ وموقفهم من السعادة.

الدلاى لاما

كتب الزعيم الروحى للتبت عن اعتقاده بأن : "... الغرض الحقيقى للحياة هو السعادة. فما نطمح إليه من صميم وجودنا هو الشعور بالرضا. ولقد اكتشفت أنه كلما اعتنينا بسعادة الآخرين، ازداد لدينا الإحساس بالسعادة. ذلك أن ترسيخ المشاعر الودودة بداخلنا تجاه الآخرين يشعرنا باطمئنان النفس. ولما كان وجودنا غير مقتصر على الجانب المادى فقط، فمن الخطأ أن نقصر كل آمالنا فى السعادة على الارتقاء الظاهرى وحده. بل إن السبيل إلى السعادة هو تحقيق السلام النفسى".

برتراند راسل

قال عالم الرياضيات البريطانى المعروف بآرائه الفلسفية، وكتاباته الشهيرة إنه يعتقد أن ما يؤدى إلى إخضاع السعادة لنا هو العمل الجاد؛ فخلق عالم تسوده السعادة ليس ببعيد عن قوة البشر. وما يوهن هذه القوة ويعرقلها عن تحقيق ذلك يكمن فى القلب، وشفاء القلب هو الأمل الراسخ.

سانت أوجستين

عاش "سانت أوجستين" فى القرن الرابع بعد الميلاد ولقد كان يقول: إن السعادة مكمنها اقتناء الصلاح الذى لا يفقرنا منحه للآخرين؛ وقال إن المصدر الوحيد للصلاح فى كون بهذه القوة هو الله، ومن ثم فإن سعادة الكون تكمن فى إيماننا بالله أو تقربنا منه، مما يحتم علينا أن نحيا حياة تسودها الروحانية، والتى ينبغى توافقها مع النفس الصادقة.

إيمانويل كانت

قال الفيلسوف الألمانى "إيمانويل كانت" الذى عاش فى القرن الثامن عشر، إن سعادتنا ليس سببها الوحيد هو إرادة الخالق فى أن نكون سعداء، بل سببها أيضا إرادتنا نحن فى أن نحقق لأنفسنا السعادة. وكان يرى أن السعادة ليست مجرد مقصد يخضع لأحكام العقل بل إنها تخيُّل. كما أن الفضيلة ليست مجرد مذهب عن كيفية تحقيق السعادة لأنفسنا، ولكنها تتعلق بكيفية جعل أنفسنا جديرة بالسعادة.

كيف أبدى اهتمامى؟

هناك العديد من الطرق التى تمكنك من استمالة قلوب من تتواصل معهم:

١. تحدث إلى الآخرين. فما من شىء أفضل من كلمات التحية والسلام.

٢. الابتسامة. فإنك تستخدم ٧٢ عضلة لكى تتجهم ولكنك تستخدم ١٤ فقط لكى تبتسم.

٣. ادع الأشخاص بأسمائهم. فإن أعذب الأصوات لمسامع الآخرين هو صوت أسمائهم.

٤. كن ودودًا ومتعاونًا. فإن كنت ترغب أن يكون لك صديق، فلابد لك أولاً أن تكون صديقا للآخرين.

٥. كن مخلصا. تحدث وتصرف وكأن تحدثك وتفاعلك معهم يحقق لك المتعة.

٦. أبد اهتمامك للآخرين. فبمقدورك أن تحب كل شخص إن حاولت.

٧. كن سخيًا فى مدحك الآخرين، ولكن عليك أن تكون حريصًا دائما فى نقدك لهم.

٨. كن مراعيًا لمشاعر الآخرين، وسيقدرون ذلك فيك.

٩. اهتم بآراء الآخرين، فلست دائمًا على حق.

١٠. كن يقظًا، وقدم خدماتك للآخرين، وقدم فى البداية ما بوسعك تقديم، ثم قدم ما يزيد عليه قليلا، وهكذا.

١١. إن الكياسة هى أقل ما يمكنك أن تتكلفه، ولكنها أقيم ما ينبغى علينا تقديمه.

فى العديد من الأحوال يكون السعى وراء السعادة وتحقيقها هو مكمن النجاح الشخصى الحقيقى.

الفهرس

المؤلف



يعمل "بريـان لارشر" مديـرًا تنفيذيًا لإحدى الشـركات. وقد ظهر اهتمامـه بمجـال التنميـة الشخصيـة حـين كان شابًـا، وعـزز من اهتمامـه هذا عمله بمجموعة شركات مارس كأحد مندوبى المبيعات تحت التدريب، فور إتمامه السابعة عشرة من العمر.

وتفوق "بريان" فى عمله واتسعت خبرته سريعًا أثناء انتقاله بين الوظائف المختلفة للمبيعات، والتسويق، وإدارة الأعمال لدى كبرى الشركات، بما فيها لوريال، بروكتور آند جامبل وريفلون. ولديه خبرة خاصة بإدارة الأعمال التنفيذية، والتسويق، وبناء فرق العمل، وتنمية المهارات القيادية.

وفى عام ١٩٩٧ نال "بريان" جائزة فريدم أوف زى سيتى التى تمنحها مدينة لندن.